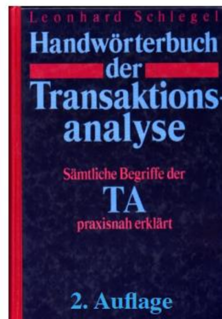
Buchzusammenfassung Nr. 1 Start 11.08.2017 Ende 15.09.2017

Handwörterbuch
der
Transaktionsanalyse

mit je einem Beitrag von
Hedi Bretscher (Beratung)
Fritz Wandel (Erziehung)
Bernhard Schibalski (Organisationsberatung)
Helmut Harsch (Seelsorge u. Transaktionsanalyse)



„Die Transaktionsanalyse war und ist immer in Entwicklung und wurde schon zu Lebzeiten von Eric Berne und nach seinem Tod von verschiedenen seiner Schüler in verschiedener Richtig weiterentwickelt. S. 8/391

1. Abwehr und Verdrängung

„Abgewehrt, d.h. unbewusst gehalten, wird häufig, was Unlustgefühle mit sich bringt […] [.] Die Möglichkeit, etwas abzuwehren oder zu verdrängen, kann psychohygienisch gesund sein. Krankhaft wird eine Abwehr oder Verdrängung, wenn die Folgen zu einer dauernden und beeinträchtigenden Realitätsverkennung, zu neurotischen Symptomen oder zu Beziehungsstörungen führen." S. 10/391

„Suizidalität kann Folge einer Abwehr von Aggressionen gegenüber einem anderen sein: *Abwehrmechanismus der Wendung gegen sich selbst."* S. 10/391

2. Agieren und Ausagieren

„ […] wenn jemand außerhalb einer psychoanalytischen Behandlung unbewusst Vorstellungen, Phantasien und Erwartungen in die Realität >>hineinträgt<<. Führen diese dann noch zu unbedachten Impulshandlungen, wird häufig von Ausagieren gesprochen […] [.]" S. 11/391

Agieren und Ausagieren sind Begrifflichkeiten, die „aber auch außerhalb der Tiefenpsychologie zur Bezeichnung von unerwarteten heftigen impulsiven Handlungen verwandt wird." S. 11/391

3. Existential pattern analysis

Nach der Autorin ´Fanita English´ „wird der Mensch durch drei Antriebe beeinflusst: den Schlaftrieb, den Begeisterungstrieb und den Überlebenstrieb.“ S. 12/391 (S. 3)

„Umstände in der Gegenwart können die Überlebensschlussfolgerungen wieder auslösen, wenn Sie an die Kindheit erinnern und damit automatisch bestimmte Verhaltensweisen zur Folge haben.“ S. 12/391 (S.3)

4. Anstoß / Verführung, Herausforderung [provocation]

„Der Anstoß [come-on] ist bei Berne eine in Gebärden, Mimik, Worten oder Handlungen ausgedrückte Aufforderung einer realen Elternperson oder einer als innere Stimme erlebten verinnerlichten Elternperson […] [.].“ S. 13/391 (S.4)

Man unterscheidet hier verschiedene Arten von Anstößen wie z.B. den direkten Anstoß, indirekten Anstoß, unterschwelliger Anstoß und den positiven Anstoß. Vgl. S. 13/391 (S.4)

4.1 direkter Anstoß

„Eine Mutter schenkt ihrem Sohn, der auf dem besten Weg ist, wie sein Vater Alkoholiker zu werden, ein Gebinde Wein zum Geburtstag.“ S. 13/191 (S.4)

4.1 indirekter Anstoß

„>>Achtung! Stolpere nicht über die Schwelle!<< ruft die Mutter ihrem vierjährigen Töchterchen zu, das ihr das Geschirr abräumen hilft. Dass es sich bei dieser Warnung um einen >>Anstoß<< handelt, ergibt sich daraus, dass die Mutter, nachdem das Töchterchen tatsächlich über die Schwelle gestolpert und hingefallen ist, meint: >>Hab´ ich mir ja gedacht!<< S. 13/391 (S.4)

4.2 unterschwelliger Anstoß

„Ein Vater tadelt seinen Sohn, weil er der Mutter Geld entwendet hat, aber kaum merklich lächelt er amüsiert dazu, weil er irgendwie stolz über dessen Keckheit. Für ein unbefangenes Kind kann das, was es an unterschwelligen Zeichen wahrnimmt, maßgebender für sein zukünftiges Verhalten sein, als was direkt ausgesprochen wird.“ S. 13/191 (S.4)

4.3 positiver Anstoß

„Mutter: >>Mit Englischkenntnissen kommt man heute durch die Welt! <<“ S. 13/391 (S.4)

5. Antiskript

„(1.) Einem Antiskript folge, wer ganz allgemein den Geboten und Verboten der Eltern zuwiderhandle; (2.) einem Antiskript folge aber auch, wer solche umgehe. (3.) Einem Antiskript folge, wer zeitweise Anweisungen der Eltern nachkomme, die seinem Skript widersprechen.“ S. 13/391 (S.4)

6. Antreiber

„erzieherisch gemeinte elterliche Aufforderungen (Anweisungen), die einem Kind bestimmte Verhaltensweisen vorschreiben, die es zu erfüllen trachtet, in seine innere Elternperson und in sein Skript übernimmt.“ S. 14/1(S. 5)

„Antreiber Kategorie Nr. 1 = Sei perfekt!

Antreiber Kategorie Nr. 2 = Gib dir Mühe!

Antreiber Kategorie Nr. 3 = Sei liebenswürdig! Gefall mir!

Antreiber Kategorie Nr. 4 = Beeil dich!

Antreiber Kategorie Nr. 5 = Sei Stark !“ S. 14/1(S. 5)

„Nach […] [Taibi Kahler] soll jede elterliche Aufforderung, welche zwingend das Verhalden des Kindes bestimmt, einem dieser Fünf Antreiber eingeordnet werden können. Der Begriff schließt die Feststellung mit ein, dass der Antreiber, unter dessen Einfluss jemand steht, beinahe jede seiner Äußerungen bestimmt oder mindestens färbt, sei es seine Körperhaltung, seine Gebärden und seine Mimik, sei es das, was er sagt und wie er es sagt, *in einem weiteren Sinn aber auch ganz allgemein seine Art, die Lebensaufgaben zu lösen.“ S. 14/391 (S. 8)

„Es sind nach Kahler zwar alle Antreiber jedem Menschen eingeprägt, aber jeweils steht einer im Vordergrund, ein anderer ist der zweitwirksamste usw. Nach Kahler scheint die Rangfolge der Antreiber persönlich und beruflich verschieden zu sein […] Nach Kahler werden die Antreiber von der negativ wohlwollenden >>Elternperson<< des Vaters oder der Mutter oder nach Kahler gleichbedeutend, vom Vater oder der Mutter in einer Retterrolle (Dramadreieck) dem Kind vermittelt, das ihn in seiner >>Elternperson<< verinnerlicht. S. 15, 16/391 (S.6, 7)

„Die Antreiber wirken sich deshalb negativ aus, weil sie als verbindliche Maximalforderungen wirken, obgleich sie nicht fortlaufend und ohnehin nicht in jeder Situation erfüllt werden können und es überdies gar nicht sinnvoll ist, sie immer zu erfüllen. Ein Versagen führt zu einem Unbehagen, zu trotziger Auflehnung oder einem Verfall an die negativen Grundbotschaften (Miniskriptablauf).“ S.16/391 (S.7)

7. Anweisungen / Vorschriften, Gegenskriptbotschaften [prescription]

„[…] eine gut gemeinte erzieherische Aufforderung von Eltern an ihr Kind, sich zu seinem Vorteil auf bestimmte Art zu verhalten (Berne 1972). Nach dem Modell von der Skriptmatrix werden die Anweisungen aus der wohlwollenden >>Elternperson<< ihrer Eltern, also den Großeltern des Kindes, zu. Sie folgen also, wie Berne meint, einer familiären Überlieferung.“ S. 17/391 (S.8)

„Berne geht davon aus, dass es sich bei den Anweisungen im Allgemeinen um konventionell gut bürgerliche Lebensregeln handelt […] Es gebe auch Anweisungen, die nur für die Mitglieder bestimmter Familien gelten […] [.] Es können sich Anweisungen der beiden Eltern widersprechen […]. Es ist aber auch möglich, dass von ein und demselben Elternteil widersprüchliche Botschaften ausgehen“ S.17/391 (S.8)

8. Arbeitsvertrag nach Steiner

„Zu Beginn einer Behandlung soll nach Steiner zwischen dem Therapeuten und dem Patienten ein Vertrag geschlossen werden mit dem juristischem Gewicht eines wirklichen Vertrages: (1.) Gegenseitiges Einverständnis darüber, was durch die Behandlung erreicht werden soll [Mutual Consent]; (2.) Entgelt des Patienten [Consideration]; (3.) Vertragsfähigkeit des Patienten [Competency]; (4.) Das Ziel der Behandlung soll moralisch und gesetzlich zulässig sein [Lawful Object] (Steiner 1974).“ S. 18/391 S. 9

9. Archetypus

„>>Archetypisch<< sind universelle Motive in Märchen, Sagen und mythologischen Vorstellungen. >>Archetypisch<< sind auch historisch durchgehende wissenschaftliche Ideen so von einer besonderen Kraft […]. >>Archetypische<< Gegenebheiten beeinflussten bedacht (z.B. in Religionen) oder unbedacht, das Erleben und Verhalten oder begründeten sogar Ideologien, ohne dass ihre Wirkung rational erklärbar wäre. S. 18/391 (S. 9)

10. Ausbeutung

„[…] handelt es sich doch bei der >>Ausbeutung<< nach English nicht um irgendwelche Arten von Gefühlen, sondern ganz einfach um eine Sucht nach Zuwendung und kann doch wohl von Gefühlen nicht gesagt werden, sie seien unersättlich. […] Die Unterhaltung zwischen dem Ausbeuter und seinem Gesprächspartner besteht nach English in Ausbeutungstransaktionen. S. 19/391 (S.10)

11. Ausblendung

„Der Begriff Ausblendung ist „im englischsprachigen transaktionsanalytischem Schrifttum mit dem Wort *discounting* [Abwertung] verbunden. Siehe auch *Missachtung!* […]

Unter Ausblendung [discounting] wird nach dem Vorschlag der Schiff-Schule in der Transaktionsanalyse die Verdrängung des Problems verstanden oder von den Möglichkeiten ein solches zu lösen. Statt von Verdrängung kann auch von Abwehr oder von einem Nicht-Zulassen zum Bewusstsein gesprochen werden.

Es kann (1.) die problematische Situation als solche verdrängt worden sein oder dann (2.) die Tatsache, dass eine Situation problematisch ist oder (3.) die Lösbarkeit einer problematischen Situation oder ist es (4.) möglich, dass sich der Betreffende nicht zumutet, eine ihm bekannte Möglichkeit einer Lösung des Problems auch zu ergreifen oder es können, wie ich von mir aus beifüge, Widerstände dagegen deren Verwirklichung verhindern.“ S. 21/391   (S.12)

„Jede Ausblendung entspricht dem, was in der angewandten Psychologie als *blinder Fleck* genannt wird. […] Es können nach Schiff drei Arten von Gegebenheiten als solche oder in ihrer Problematik ausgeblendet werden: (1.) *Eigenheiten bei mir selbst.*, z.B. exzessiver Alkoholgenuss […] (2.) Eigenheiten bei anderen […] (3.) Sachverhalte, z.B. dasss mir meine Wohnung gekündigt wurde oder das mein Benzinstandanzeiger auf null steht.“ S. 22/391 (S.13)

„Bemerkt ein Klient oder Patient nicht, dass ein Problem besteht oder findet er dessen Lösung nicht, stellt sich nach der *Ausblendungshierarchie die Frage:

1. Hat er eine grundlegende wahrnehmbare Gegebenheit nicht wahrgenommen? (Ausblendung der Existenz einer Gegebenheit.)
2. Hat er die Bedeutsamkeit und damit die Problematik einer Gegebenheit nicht erkannt? (Ausblendung der Bedeutsamkeit von etwas Wahrgenommenen und damit des Bestehens eines Problems.)
3. Übersieht er dass sich etwas ändern, das Problem sich lösen lässt, dass es erfolgsversprechende Möglichkeiten gibt einzugreifen? […]
4. Bringt es nicht fertig, im Sinn erkannter sinnvoller Möglichkeiten zu handeln? (Ausblendung eigener Fähigkeiten, Widerstände oder neurotische Bequemlichkeit.)“ S. 23/391, S.14

12. Autonomie

„[…] Frei nach Berne ist *autonom*, wer keine symbiotische Haltung einnimmt, wer die durch Eltern und die >>Gesellschaft<< vermittelten Werte nicht unbesehen übernimmt, wer sich von seinem Skript befreit hat, wer frei über seine Ich-Zustände verfügen und insbesondere als >>Erwachsenenperson<< ungetrübt urteilen, entscheiden und handeln kann. […] Berne setzt Autonomie manchmal einfach nur mit Skriptfreiheit gleich. […] In der Transaktionsanalyse wird Autonomie nie als Selbstherrlichkeit verstanden, sondern immer als mitmenschlich bezogene Autonomie.“ S. 24/391 (S.15)

13. Beelterung

„ist (innerhalb der Psychotherapie) jedes Verfahren zu nennen, bei dem sich ein Therapeut oder an seiner Stelle ein Gruppenteilnehmer wohlwollend elterlich um einen Patient kümmert. […]

ist ein therapeutisches Verfahren aus der Transaktionsanalyse, das sich von der Neubeelterung bei geisteskranken Jugendlichen ableitet, aber auch bei neurotischen oder >>gesunden<< Patienten durchgeführt wird. […] Sie erhalten von Therapeuten oder ausgewählten Gruppenteilnehmern diejenige Art der wohlwollender Zuwendung, die sie damals nötig gehabt hätten. Eine solche Beelterung im engeren Sinn wird immer erst nach einer genauen Abmachung (>>Vertrag<<) durchgeführt […]. S. 25 / 391 (S. 16)

„Clarkson u. Fish (1988) schildern eindrückliche Beispiele […] und sprechen von einer >>Erneuerung des >Kindes< << [Rechilding]. Daneben aber gibt es noch das Verfahren mit einer Gruppe von Patienten (oder Gesunden) gleichzeitig. […] >> Damit der Patient Hilfe erlangt, muss er eine korrigierende emotionale Erfahrung erleben, eine Erfahrung, die geeignet ist, den traumatischen Einfluss früherer Erfahrungen wieder gutzumachen. <<; Clarkson u. Fisch: >>Schaffung einer neuen Vergangenheit in der Gegenwart als Unterstützung für die Zukunft.<< S. 25, 26 / 391 (S. 16, 17)

„Es gibt Transaktionsanalytiker, die skeptisch sind, was die dauernde Wirkung dieses Verfahrens anbetrifft. Sie befürchten die Auslösung von unübersichtlichen Übertragungen und Gegenübertragungen, symbiotische Verquickungen (Symbiose) und Retter-Opfer-Verhältnissen (Dramadreieck). Freud würde sagen, sie führten zu keinem Gewinn an Autonomie.“ S. 27/391 (S.18)

14. Befehl als therapeutische Intervention

„Ein Befehl des Therapeuten an einen Patienten, selbstdestruktives, Verhalten zu unterlassen, nennt Steiner *Skriptantithese* oder einfach *Antithese*. Ein solcher Befehl ist eine Notmaßnahme, bevor die Behandlung weit genug gediehen ist, damit sich der Patient aus eigener Entscheidung von der Wirkung einer destruktiven Botschaft befreien kann. […] Es handelt sich bei einem Befehl um eine Intervention des Therapeuten als Elternperson an den Patienten als Kind wie bei einer Erlaubnis.“ S. 18

15. Behandlungsvertrag

„Der Abschluss eines so genannen Behandlungsvertrages ist eine grundsätzliche Forderung der transaktionsanalytischen Therapie. […] Der Behandlungsvertrag besteht in einer Übereinkunft über das Ziel einer Behandlung. Dieses Ziel darf jederzeit in beiderseitigem Einvernehmen geändert werden. […] Durch Erwähnung des Behandlungsvertrages kann ein Therapeut den Patienten besser mit einem Widerstand konfrontieren. Aber auch er selbst ist daran gebunden.“ S. 18

„Es kommt vor, dass der Therapeut dem Patienten helfen muss, überhaupt herauszufinden und zu formulieren, was er eigentlich will. […] Es ist häufig so, dass das ersterwähnte Ziel des Patienten gar nicht sein eigentliches Ziel ist. […] Manchmal ist ein Ziel in Nahziele und Fernziel umzuformulieren und dann zuerst ein Nahziel anzugehen.“ S. 19

„Einen Behandlungsvertrag aufzusetzen und das darin genannte Ziel als Richtlinie der Behandlung zu nehmen, hat zur Folge, dass Therapeut und Patient jederzeit wissen, was sie erreichen wollen; […] Der Behandlungsvertrag soll auch vermeiden, dass die Behandlung nicht zu einem endlosen Gespräch wird, in dem der Patient einfach nur Erleichterung darin findet, dass er dem Therapeuten seine Alltagsprobleme schildert oder immer wieder etwas anderes vorjammert und ihn allmählich als bezahlten Freund in sein Leben einbaut, ohne irgend eine Veränderung anzustreben (Widerstand). In diesem Sinn dient der Behandlungsvertrag einer >>Disziplinierung der Behandlung<< S.20

„Ein Behandlungsvertrag [besteht] aus fünf Fragen:

A. >>Was wollen Sie an sich ändern?<< […]

Das Ziel soll klar und einfach formuliert werden; manche Transaktionsanalytiker sagen, es müsse so formuliert werden, dass es ein achtjähriges Kind verstehen würde.

Formulierungen mit >>Ich möchte …<< oder >>Ich will versuchen…<<, >>Ich wünsche mir, dass …<<, sind zu verwerfen, da auch ihnen nicht der klare Willen hervorgeht, sich zu ändern. […]

Nur eine konkrete Formulierung, schafft auch die Möglichkeit, festzustellen, wann der Vertrag erfüllt sein wird, d.h. der Patient geheilt ist.

B. >> Wie werden Sie, wie werde ich, wie wird Ihr Umgebung im Alltag bemerken, dass Sie das Ziel erreicht haben?<< […]

C. >>Wollen Sie [wirklich] das [Ziel] erreichen oder meinen Sie nur, Sie sollten es erreichen ?<< […]

Mit dieser Frage soll vermieden werden, dass der Patient ein Ziel angibt, das ihm andere, z.B. die Eltern oder der Gatte, als wünschenswert hingestellt haben. Berne empfiehlt auch die Frage: >>Warum wollen Sie das erreichen?<< […] Wenn ein Patient garnicht persönlich hinter einem Ziel steht und trotzdem ein Behandlungsvertrag abgeschlossen wird, handelt es sich um einen >>Elternvertrag<< und die Behandlung wird scheitern, solange der Patient nicht motiviert ist. […]

D. >>Wie hindern Sie sich selbst daran, das zu erreichen, was sie erreichen wollen?<< oder >> Auf was werden Sie verzichten müssen, wenn Sie das erreichen wollen?<< […]

Müsste der Patient nicht auf etwas verzichten, hätte er das Ziel schon erreicht. Manchmal ist es möglich, damit auf wesentliche, wenn auch bewusstnahe Widerstände einzutreten, womit die eigentliche Behandlung beginnen könnte. […]

E. >>Was könnte ein erster kleiner Schritt in Richtung auf das erstrebte Ziel sein?<<“ S.20, 21

16. Beratung und Transaktionsanalyse

„Nach Hagehülsmann (1993, S.11) ist Beratung Unterstützung einer oder mehrerer Personen durch >>eine Person mit Kompetenz für ein bestimmtes Gebiet<< darin, >>einen Weg zu finden oder eine Entscheidung zu treffen, die gleicherweise der realen Situation angemessen ist und den individuellen Gegebenheiten Rechnung trägt.<< […] Nach Giese und Melzer (1974) ist Beratung >>ein gezieltes und kontrolliertes Vorgehen einer zur Beratung legitimierten und somit kompetenten Person, das die Aufhebung der Ratlosigkeit, von Problemen und Konflikten durch methodische Interaktion anzielt.“ S. 22,23

„Beratung beinhaltet […] Vertragsarbeit, Beziehungs- und Problemlösungsprozess. Sie wird dann transaktionsanalytisch, wenn die Beratungsperson in der zwischenmenschlichen Beziehung die Grundhaltung der Transaktionsanalyse lebt, deren Ethikregeln respektiert und wenn sie mit ihrem spezifischen Fachwissen auch die schlüssigen Konzepte, Modelle und Methoden der Transaktionsanalyse, dem Beratungsauftrag und der Beratungssituation entsprechend, vertragsorientiert und wirksam anwendet. Transaktionsanalytische Berater integrieren in ihrer Arbeit auch Theorien und Methoden anderer Wissensgebiete und Schulen, um die Wirksamkeit ihrer Arbeit zu steigern.“ S. 23

Psychotherapie

„nach Hagehülsmann geht es in der Psychotherapie vermehrt um >>den Blick zurück<<, um die Überwindung alter Einschränkungen, um Heilung der Verletzungen der Persönlichkeit, um Stabilität und zwar mittels gefühlsaktivierenden Methoden und korrigierenden Erfahrungen. Im Verlauf der Psychotherapie würden immer wieder neue Probleme hervortreten oder die Probleme neue Facetten aufweisen und therapeutisch behandelt werden.“ S. 23

Beratung

„handle es sich hingegen um ein klar umrissenes Problem im Hier und Jetzt des Alltags. Das primäre Ziel der Beratung sei die Problemlösung, das Treffen einer Entscheidung, das Finden einer Richtung und die Entwicklung der Fähigkeiten und Stärken einer Person." S. 23

„Eine scharfe, sich gegenseitig ausschließende Unterscheidung von Psychotherapie und Beratung ist nicht möglich. Beratungsarbeit, wie man sie auch definiert, wird immer auch in eine Psychotherapie einfließen, genau so wie umgekehrt psychotherapeutische Elemente in eine Beratungstätigkeit. […] Beratung ist nicht Psychotherapie, kann aber durchaus therapeutische Wirkung haben. […]. S. 24

Der Beratungsprozess

„Bei der Analyse und Bearbeitung der Beratungssituation wird je nach Auftrag, die Klientin oder der Klient als biologisches, psychologisches und soziales Wesen, im Kontext ihrer sozialen und kulturellen Einflüsse, in der gesamten Lebenswelt, ganzheitlich betrachtet. Ein Teil der Beraterinnen und Berater bezieht auch die spirituelle Dimension mit ein in den Beratungsprozess." S. 25

„Mit transaktionsanalytischen Konzepten und kreativen Interventionen werden Klientinnen und Klienten befähigt, aus einer problematischen Art und Weise, das Leben zu bewältigen, herauszufinden. Sie entwickeln ein neues Verständnis gegenüber ihrer Problemsituation wie gegenüber ihrer eigenen Schwächen, Stärken und Ressourcen.

Sie erwerben sich im Verlauf der Beratung transaktionsanalytisches Wissen, um sich selbst und andere besser zu verstehen.

Sie lernen, unbefriedigte Verhaltensmuster zu durchbrechen, entdecken neue Sichtweisen und neue Ideen für die Problemlösung.

Sie entfalten entsprechende neue Verhaltensweisen für ihre Lebensgestaltung im Rahmen ihrer Möglichkeiten, welche Sie im Alltag bewusst einüben und reflektieren." S. 25

17. Beziehungsanalyse

„Für Berne muss bei einer Beziehungsanalyse berücksichtig werden, dass nicht alle Aspekte einer Beziehung damit erfasst werden. Sie muss deshalb vorsichtig durchgeführt werden […]. S. 30

Beziehungen, bei denen die Partner ihre Ich-Zustände immer wieder wechseln (>>zusammengesetzte Beziehungen<<), werden zwar immer wieder zu Missverständnissen, Unstimmigkeiten und Spielen Anlass gegeben, aber dauerhafter sein, weil sie vielfältigere Befriedigungsmöglichkeiten bieten und weil sie […] anregender und stimulierender sind." S. 31

18. Bezugsrahmen

„Ich verstehe unter *Bezugsrahmen* >>die Realität, in der jemand lebt<<." S.31

„Nach Berne sind die drei Ich-Zustände ein und desselben Menschen so verschieden wie drei verschiedene Personen […]. Damit will er sagen, dass ein und dasselbe Ereignis, je nach vorherrschendem Ich-Zustand, verschieden ausgelegt zu werden pflegt […]

Echtes Verständnis zwischen zwei und mehr Menschen ist nur gewährleistet, wenn Ihr Bezugsrahmen sich mindestens im Bereich des behandelten Themas decken oder doch so ähnlich sind, dass bei entsprechender Bereitschaft eine gegenseitige Angleichung im Laufe des Gesprächs stattfinden kann. Bei einer solchen Angleichung kann ein Gesprächsteilnehmer diesbezüglich eine dominantere Position einnehmen, der andere eine anpassungsbereitere.

Wenn jemand einen anderen auf einer Verfolgerrolle (Dramadreieck) kritisiert, kann der Kritisierte einer Opferrolle verfallen, indem er sich mit großen emotionalem Aufwand zu verteidigen oder zu rechtfertigen versucht.

Es kann diese Situation zum Ausganspunkt für manipulative Spiele werden, wenn die Beteiligten nicht bewusst ihre Bezugsrahmen vergleichen (>>Metakommunikation<<). Dazu gehört auch die Klärung der verschiedenen Bedeutung, die sie einzelnen Worten geben. […]



Wenn ein Patient überrascht sagt: >>So habe ich die Sache noch nie gesehen!<<, hat er seinen Bezugsrahmen geändert […]. Auch infolge anderer als durch Psychotherapie vermittelter Erlebnisse kann sich ein Bezugsrahmen ändern. […] Nach Steward u. Joines kann das Skript als ein starrer Bezugsrahmen aufgefasst werden, der hartnäckig aufrecht erhaltene Ausblendungen und meines Erachtens auch andere Realitätsverkennungen miteinschließt.“ S.32

19. Borderline-Störung

„eine Störung des Erlebens und Verhaltens, die sozusagen zwischen den Neurosen und Psychosen liegt und einen eigenen Krankheitswert hat. […] [Die] Krankheit zeigt auch bei längerer Beobachtung keine Verschlimmerungen, aber auch keine spontanen Verbesserungen, weshalb sie zu den Persönlichkeitsstörungen gezählt wird. (1.) […] durch ungebundene Ängste, Phobien, Zwangssymptomen, Konversionssymptome, häufig bizarr,- durch Impulsdurchbrüche in oft abartiger sexueller, süchtiger oder aggressiver Beziehung, (2.) durch flüchtige psychosennahe oder psychotische Episoden, meist ausgelöst durch äußere Ereignisse, (3.) durch starke Wutaffekte, depressive Verstimmungen, Gefühle von Sinnlosigkeit und Leere, (4.) durch Angst vor Nähe und zugleich vor Verlassenwerden, (5.) durch mangelhafte Abgrenzung gegenüber anderen bei unsicheren Identitätsgefühl. […] Der Patient hat, wie bereits erwähnt, die Neigung, sich selbst wie sein Gegenüber als entweder radikal böse oder absolut gut zu erleben.“ S. 33

„Nach psychoanalytischen Autoren braucht die Behandlung einer Borderline-Störung meistens eine lange Zeit, oft jahrelang, um den Patienten zu ermöglichen, sich im Sinn des Behandlungs- oder Arbeitsbündnisses selbst beobachten zu können. […] Bei einer transaktionsanalytischen Behandlung spielt ganz allgemein der Hinweis auf die Realität und die Aufhebung von Realitätsverkennungen eine ganz wichtige Rolle.“ S.34

„Dem Borderline-Patienten sind nach psychoanalytischer Ansicht auch die Phantasien bewusst zu machen, die für seine Schicksalsneurose verantwortlich sind. Damit sei eine Neigung zur Fremdbestimmung durch eine >>sichere eigene Identität<< zu ersetzen.“ S. 35

20. Charakterneurose

„Von Charakterneurosen wird gesprochen, wenn nicht in erster Linie einzelne Symptome wie Ängste, Zwänge, funktionelle Störungen der Wahrnehmung und Bewegung auf eine erlebnisbedingte [psychogene] Störung schließen lassen, sondern gewisse Eigenheiten des Charakters. […] Nach Reich ist der neurotische Charakter eine Panzerung des Ichs gegen innere Triebgefahren und Gefahren der Außenwelt. Wenn Eigenheiten des Charakters Ausdruck einer Abwehr sind, so bieten sie einer Behandlung im Allgemeinen besonders hartnäckigen Widerstand, *Charakterwiderstand*.“ […] Die Deutung neurotischer Charakterzüge ist oft deshalb schwierig, weil sich der Patient damit zu identifizieren pflegt. >>Ich bin halt so!<< (Sackgasse). […] neben der in der Psychoanalyse üblichen Bearbeitung der Vergangenheit ebenfalls wichtig: (1.) die Bearbeitung der gegenwärtigen Erlebens- und Verhaltensweisen, (2.) die Kenntnisnahme und das Lernen von alternativen Beziehungsmustern und (3.) die <<Einübung solcher Beziehungsmuster, bis sie ein Teil einer neuen Identität des Patienten geworden sind>>, also neben Konfliktberatung auch <<soziales Lernen>> […] S. 37

21. Dämon

„umschreibend lässt sich aber sagen, dass Berne plötzlich auftauchende Impulse in einem Menschen mit einem Dämon vergleicht. Er werde meistens als auffordernde innere Stimme erlebt. Wer nach Berne seinem Dämon folgt, wird in einem entscheidenden Augenblick zu einem Verlierer oder zu einem Gewinner werden. […] Durch Sokrates und die platonische Schule kam die Vorstellung auf, dass jedermann von Geburt auf durch einen auf ihn persönlich bezogenen Dämon geschützt und moralisch geleitet werde. [(Anmerkung des Zusammenfassers: „geschützt und moralisch geleitet durch einen Dämon?“)] […] der Dämon könne ausnahmsweise auch unvermittelt Freude bereiten. Sei er aus einem Feind zu einem Freund geworden, fügt Berne ohne ausreichende Erläuterung bei, dann habe es der Betreffende endgültig geschafft.“ S.38

22. Deckerinnerung

„ist nach Freud eine deutliche, aber scheinbar belanglose Erinnerung an ein Erlebnis aus der Kleinkindheit […]. S. 39

23. Delegation

„ist ein persönlicher, aber unbedachter >>Auftrag<< von einer der Elternpersonen an einen Ihrer Nachkommen. Dieser Auftrag besteht darin, stellvertretend etwas zu leben, das zu leben die Lebensumstände dem Auftraggeber nicht gestattet haben oder nicht gestatten oder was dieser nicht zu leben wagte oder wagt oder was zwar ihm eigene Wesensseiten entsprechen würde, aber seinem Selbstbild widerspricht.

Zum Begriff gehört, dass derjenige, der den Auftrag erhalten hat, sich verpflichtet erlebt, ihn zu erfüllen, wodurch sein Lebensstil in wesentlichen Zügen geprägt wird. Diese Verhältnisse sind den Beteiligten nicht klar bewusst." S. 39

„Jürgen Will (1985) meint, ein Kind könne sich wahrscheinlich ohne Erwartungen der Eltern garnicht entwickeln. Solche könnten auch ein Kind positiv fördern. […] Die Erwartungen, die sich als Delegation auswirken, entsprechen einem inneren Konflikt des Delegierenden und werden auch nicht klar und offen vertreten." S.40

24. Denkstörungen

„Von J. Schiff und ihren Mitarbeitern werden vier Denkstörungen [thinking disorders] aufgezählt; die es verunmöglichen, sachliche Überlegungen zur Lösung eines Problems anzustellen: (1.) Überdetaillierung, (2.) Übergeneralisierung, (3.) Eskalation, (4.) Mangel an Vorstellungsvermögen […]

Die ***Überdetaillierung*** ist eine nur gedankliche oder auch sprachlich geäußerte Überschwemmung mit Einzelheiten, unter denen verschwindet, was wesentlich ist. –

Unter ***Übergeneralisierung*** verstehen die Autoren unbeantwortete Fragestellungen (>>Was verstehst du unter Liebe?<<, >> …unter dem Sinn des Lebens?<<); andere Transaktionsanalytiker verstehen darunter Aussagen, die als Gegensatz zur Überdetaillierung stets nur im Allgemeinen bleiben. -

Eine ***Eskalation*** ist die Aufblähung einer einfachen Sachfrage zu einem großen Problem, […]

Ein ***Mangel an Vorstellungsvermögen*** kann z.B. realistische Zielsetzungen und Zukunftspläne verunmöglichen. […]

[Berücksichtigt sollte werden, dass] bei den Betreffenden gewisse >>Denkabläufe<< nicht zur Verfügung stehen [are not avaiable] [oder die] >>Denkstörungen<< von Menschen, die nicht psychotisch sind, aber der Lösung von Problemen ausweichen." S. 40,41

„Diese Aufzählung der von der Schiffschule entwickelten sog. Denkstörungen stellt Ungleichartiges nebeneinander und ist unvollständig." S. 41

25. Depression, Enttäuschung, Verzweiflung

„Eine *Depression* stellt sich nach Berne ein, wenn jemand sich selbst auf Grund von außen übernommener, aber verinnerlichter Wertmaßstäbe moralisch abwertet. […]

Eine (existentielle) Enttäuschung ist nach Berne die Folge der Einsicht, dass eine grundlegende Erwartung an das Leben eine Illusion gewesen ist. […]   [„Es ist manchmal undankbare Aufgabe des Psychotherapeuten, bei einem Patienten diese Enttäuschung auszulösen." S. 41]

Einer Verzweiflung verfällt nach Berne, wer in der Durchsetzung seines Selbst- und Weltbildes, in einem Identitätsgefühl wurzelt, scheitert." S.41

26. Deutung als therapeutische Intervention

„Mit einer Deutung, die immer nur eine Vermutung ist, wir d eine verwandelnde Einsicht angestrebt, die den Bezugsrahmen des Patienten verändert. Trifft die Deutung. Führt sie beim Patienten zu einer Betroffenheit; kommt sie nicht an, führt sie zu Unverständnis oder bleibt als Frage stehen; wird sie mit heftigen Emotionen abgelehnt, besteht der Verdacht, dass der Patient seine Betroffenheit abwehrt. […] „ S. 43

27. Dramadreieck der manipulativen Rollen

„In bildlicher Darstellung werden die drei manipulativen Rollen in einem Dreieck aufeinander bezogen: *Dramadreieck*.

Obgleich fast jeder von uns bereits in Alltagssituationen, erst recht in kritischen Situationen, die Neigung hat, eine bestimmte der drei Rollen bevorzugt einzunehmen, kann es bei Auseinandersetzungen immer wieder wie im Märchen zu Rollenwechseln kommen.“ S.44

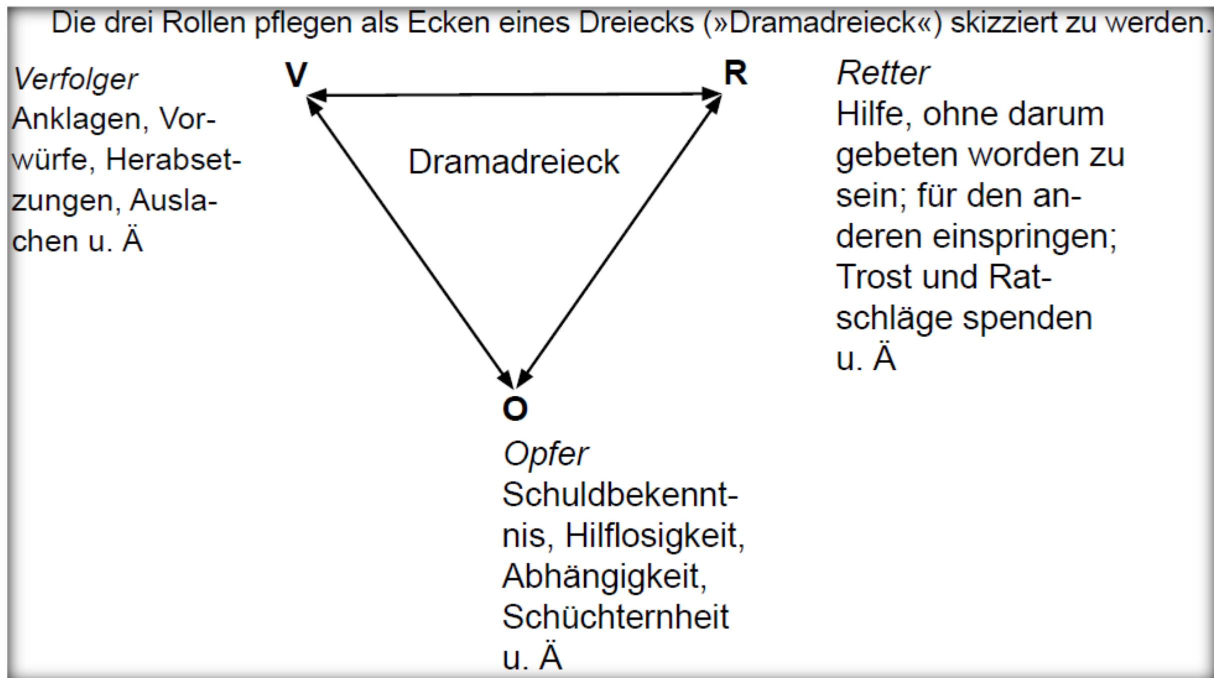


Abbildung 1: Dramadreieck, S. 44

„Die Verfolger- oder die Retterrolle einerseits und die Opferrolle andererseits stehen zueinander im Verhältnis von Gegenrollen, wobei zwei verschiedene Opferrollen denkbar sind:

Eine, die eine Verfolger- und eine, die eine Retterrolle >>verlangt<<.

Die Opferrolle braucht keine passive Rolle zu sein. Wer sich anderen in einer Opferrolle vorstellt, dem gelingt es [bei dem Gegenüber] erfahrungsgemäß besonders oft, diese [Person] zu veranlassen, eine Verfolger- oder Retterrolle einzunehmen.

In manipulatorischer Beziehung ist die Opferrolle in unserer Gesellschaft besonders >>mächtig<< ! Meiner Erfahrung ist es eine Rolle, die beliebt sein kann, weil sie von Verantwortung entlastet. […]

Nach meiner Erfahrung, gibt es Personen, die sozusagen immer jemanden aus einer dieser drei Rollen ansprechen. Reagiert der Angesprochene nicht aus einer Gegenrolle oder lässt sich nicht in eine solche hineinmanövrieren, verlieren sie entweder das Interesse an der Beziehung oder versuchen es manchmal mit einer anderen der drei Rollen.

Wer autonom ist und die Grundeinstellung >>Ich bin O.K. und du bist O.K.<< einnimmt, wird weder aus einer dieser Rollen agieren noch sich in eine dieser Rollen hineinschieben lassen. […]

Es gibt […] soziale und politische Situationen mit echten Verfolgern, Rettern und Opfern. Diese dürfen nicht mit den hier gemeinten manipulativen Rollen verwechselt werden.“ S. 45



28. Dreiecksvertrag

„Nach der Transaktionsanalytikerin Fanita English kann an einem Seminar eine ungute Atmosphäre entstehen, wenn die Erwartungen zwischen Seminarleiter und Teilnehmer nicht aufeinander abgestimmt sind, wobei auch noch die Erwartungen des Auftraggebers zu berücksichtigen sind. […] Es werden dann die Erwartungen aufeinander abgestimmt, was English als >>Vertrag<< bezeichnet. […]

Sind die Erwartungen zwischen Seminarleiter und Seminarteilnehmer, zwischen Berater und Klient, zwischen Psychotherapeut und Deliquent nicht aufeinander abgestimmt, leidet die Beziehung.“ S. 46, S. 47

29. Durcharbeit

„die Einübung und >>Umerziehung<< […], durch die eine in der Psychotherapie gewonnene Einsicht zu einer entsprechenden Veränderung des Erlebens und Verhaltens im Alltag führt […]

Häufig wird auch von *Durcharbeit* gesprochen, wenn ein Therapeut und Patient immer wieder erneut ein Problem aufgreifen, das noch nicht zu ihrer Zufriedenheit geklärt und gelöst ist.“ S. 47

„Freud schreibt, dass ein Patient manchmal Zeit brauche, um trotz Einsicht einen letzten Widerstand durchzuarbeiten. Dieser >>letzte Widerstand<< wird mit anderen Bemerkungen von Freud in Beziehung gesetzt, in denen er von >>psychischer Trägheit<<, >>Klebrigkeit der Libido<<, >>Erschöpfung … der Fähigkeit zu Abänderung und Weiterentwicklung<<, >>Wiederholungszwang<< schreibt, die einer endgültigen Heilung im Wege stünden. S. 47,48

„W.H. Holloway […] betrachtet die Durcharbeit allerdings auch auf etwas gerichtet, das als >>letzter Widerstand<< bezeichnet werden könnte. Dieser besteht nach ihm aber in einer Realitätsverkennung, die auf der Befolgung elterlicher Gebote und Verbote zurückgehe, deren Auswirkung durch Konfrontation aufzuheben sei.“ S. 48

30. Echtheit [authenticity]

„eine Deckung zwischen Verhalten oder Äußerung und innerem Erleben. So kennt auch Berne echte *Gefühlsäußerungen*, z.B. echte Tränen, und solche Tränen, die um des dramatischen Effektes Willen vergossen werden. […]

[Echtheit ist aber auch] eine Unmittelbarkeit in der Beziehung, wobei der Betreffende weder daran, interessiert ist, einen >>guten Eindruck<< zu machen, noch daran, den oder die Beziehungspartner in irgend einer Weise auszunützen.

Er lebt dann sein >>echtes Selbst<<, wie er ein solches als unverdorbenes Kleinkind einstmals seiner Mutter gegenüber ausgetragen habe.[…] S.48

„ein Therapeut, der sich dafür einsetzt, seine Patienten zu heilen, sei echt; ein Therapeut, der bestrebt ist, den Ruf eines guten Therapeuten zu erlangen, sei unecht.“ S. 48, 49

„Berne sieht es als eine der Aufgaben eines Therapeuten an, seine Patienten zu *Echtheit* zu veranlassen, weswegen er auch die Patienten ausgesprochen oder unausgesprochen auf einen *Echtheitsvertrag* verpflichtet sehen möchte. […] S. 49

31. Einsicht

„Einsicht […] geht mit Gemütsbewegungen einher und führt zudem zu einer Auflösung oder Veränderung bisher gewohnter Erlebens- und Verhaltensmuster […].

Es handelt sich um […] eine Einsicht, die durch Realitätsprüfung gewonnen wird, also - in der Sprache der Transaktionsanalyse – um die Behebung von Trübungen. […]

Von der Einsicht [wurde] eine Verwandlung der Persönlichkeit erhofft. […] unter Einsichten in der Psychotherapie [werden] immer verwandelnde Einsichten gemeint, die sich im Rahmen […] [von] therapeutischen Beziehungen ereignen. […]

„Es gibt Patienten, bei denen eine solche Einsicht erst >>durchgearbeitet<< werden muss, damit sich ihre Erlebens- und Verhaltensweisen in Bezug auf dieses Problem für dauernd verändert." S. 51

32. Einstellung

„eine allenfalls nur zeitweilige oder aber im Wesen der Persönlichkeit verankerte Bereitschaft zu bestimmten Wahrnehmungen oder Reaktionen: >>Die Einstellung kann als gewöhnliche Aufmerksamkeit eine relativ unbedeutende Teilerscheinung sein oder auch ein die ganze Psyche bestimmendes Prinzip." S. 52

33. Eltern-Interview

„Mit dem Ausdruck *Elektrode* will Berne veranschaulichen, wie bei einem Kleinkind und später aber auch bei Jugendlichen und Erwachsenen verinnerlichte frühe Gebote und Verbote der Erziehungspersonen ohne Erinnerung und Überlegung, sozusagen reflexhaft oder automatisch zu bestimmten Impulsen oder Hemmungen führen können. […] Jemand muss sich nach Berne der Szenen bewusst werden, bei denen ihm >>die Elektroden<< eingepflanzt worden seien, um das elterliche Programm und die Illusionen, die damit verbunden seien, aufzuheben und wahrhaft frei seine Entscheidungen treffen zu können" S. 52

34. Emotionale Erpressung

„Gefühle oder Gefühlsäußerungen, wie Tränen und Wut, […] die ausgespielt werden, um andere unter Druck zu setzen und zu manipulieren. […] Dieses Verfahren, um sich durchzusetzen, wird nach Ernst [Franklin Ernst] in der Kindheit erlernt. […] Wir müssen uns nun allerdings davor hüten, jede heftige Gefühlsäußerung immer gleich als Erpressungsversuch auszulegen." S. 55

35. Entfremdungserlebnisse

„Was wahrgenommen wird, Menschen und Gegenstände, kann als unwirklich oder immerhin als eigentümlich fremd, auch entfernt erlebt werden (Derealisation). […] Derartige Erlebnisse kommen in Krisensituationen vorübergehend auch bei als gesund geltenden Menschen vor, typischer aber bei Neurosen und ausgesprochener und dauerhafter bei Geisteskrankheiten." S.58

36. Entwicklungskreislauf nach Pam Levin

„Die Transaktionsanalytikerin Pam Levin unterscheidet verschiedene hintereinander folgende geistig-seelische *Entwicklungsstadien* beim Kind und Jugendlichen:

(1.) das Stadium >>reinen Daseins<< beim Säugling,
(2.) das Stadium des Erkundens beim Kriechen und frühen Gehen
(3.) das Stadium der Übung in logischen Überlegungen und Ausprobieren der Eigenständigkeit beim jungen Kleinkind,
(4.) das Stadium der Identitätsuche beim älteren Kleinkind,
(5.) das Stadium des Erwerbs von Fertigkeiten im Grundschulalter
(6.) das Stadium biologischen Umbruchs in der Pubertät. [...]

7 Stadium: Erwachsenenalter

Ein Erwachsener kann nach Levin die genannten Stadien wieder durchleben […] Sie schreibt auch, dass äußere Ereignisse die Wiederholung gewisser Stadien auslösen könnten, z.B. ein >>Mitwachsen<< mit eigenen Kindern oder Schülern oder einschneidende äußere Ereignisse." S.59,60,61

37. Erklärung als therapeutische Intervention

„die Auslegung einer Situation oder eines Vorganges bei einem Patienten diesem gegenüber durch die Anwendung von Lehre […] [eine Person] von Trübungen zu befreien oder neu zu orientieren." S. 63

38. Erlaubnis und Erlaubsnistransaktion

„Erlaubnisse sind therapeutische Interventionen, die Par Crossman erstmals beschrieben und die Berne später als für die Heilung entscheidend bezeichnet hat.

„Es handelt sich um suggestiv wirksame verbale (oder adverbale) Äußerungen, die denjenigen, an den sie sich richten, vom Zwang befreien, sich lebensfreindlichen inneren Beschränkungen zu unterziehen, die ihm in der Kleinkindheit auferlegt worden sind oder die er sich später selbst auferlegt hat. Erlaubnisse sind wie Befehle Skriptantithesen.

Es gibt *Erlaubnisse* der Eltern gegenüber ihren Kindern und *Erlaubnisse* von Therapeuten gegenüber ihren Patienten. Ihr Wirksamkeit setzt, wie bei Fremdsuggestionen allgemein voraus, dass derjenige, der die Erlaubnis gibt, über Autorität verfügt, d.h. von demjenigen, dem er sie gibt, als solche erlebt wird. (Therapeutische Triade). […]

Berne beschreibt sein Vorgehen, wie er als Therapeut einem Patienten eine Erlaubnis zu erteilen pflegt, und das er *Erlaubnistransaktion* nennt. […]

Einer echten Erlaubnis fehlt jeder zwingende Charakter. […] Berne unterscheidet positiv und negativ formulierte Erlaubnisse voneinander.

Positive richteten sich gegen Botschaften, die lebensfeindlichen Verboten entsprechen […]. Negative würden sich gegen lebensfeindliche Gebote richten, etwas bestimmtes zu tun, z.B. die Erlaubnis >>Du hast es nicht nötig, deine Männlichkeit mit Trinken zu beweisen<<!" S. 63,64,65

„Meines Erachtens sind Erlaubnisse, wenn immer möglich, positiv zu formulieren, so ist z.B. die Erlaubnis, nüchtern zu bleiben und klar zu denken, der Erlaubnis, nicht mehr zu trinken vorzuziehen.

Die Erlaubnis zufrieden zu sein, ist wirksamer als die Erlaubnis, nicht mehr unzufrieden und mürrisch durch die Welt zu gehen. […]

Im Grunde genommen ist jede Erlaubnis auf die Dauer nur wirksam, wenn sie verinnerlicht worden ist. Sie wirkt, wenn sie vom Patienten verinnerlicht worden ist, wie eine Neuentscheidung auf Dauer. […]

Eine Erlaubnis ist auch dann wirksam, wenn sie im entscheidenden Augenblick ohne Vorbereitung von einem erfahrenen Psychotherapeuten formuliert wird. Auch eine positive Zuschreibung kann die Wirkung einer Erlaubnis haben." S. 64, 65

39. Erlösungsbotschaft auch: Bannbrecher

„ dass es nach Berne *realistische Erlösungsbotschaften* gibt […], dass es *unrealistische* oder *illusionäre Erlösungsbotschaften* gibt. […] und dass es *zweifelhafte* oder, wie Berne selbst schreibt, *ironische Erlösungsbotschaften* gibt. […] Vielleicht machen solche *Erlösungsbotschaften* das Leben für manche Menschen erst erträglich, da sie einer Hoffnung, allenfalls auch nur auf ein besseres Jenseits, entsprechen. […] Wenn eine realistischer Erlösungsbotschaft besteht, ließe sich höchstens sagen, dass ein Verliererskript oder banales Skript in ein Gewinnerskript umschlagen könne […]. S.66, 67

„Beispiele:

1. >>Wenn du einmal drei Kinder bekommen hast, kannst du das Leben genießen!<< […]#
3. >>Du kannst ausspannen, wenn du einen Herzinfakt bekommen hast“<<
4. >>Alles wird besser, wenn du einmal tot bist!<<

40. Ersatzgefühl [substitution factor]

„ein Gefühl, das anstelle eines anderen, der Situation angemesseneren Gefühls zu treten pflegt, weil dieses in der frühen Kindheit verdrängt worden ist und abgewehrt wird (Abwehr/Verdrängung). Die Eltern hatten auf seine Äußerung negativ reagiert. […] Ersatzgefühle wiederholen sich in den verschiedensten Situationen auf immer wieder gleiche Weise. Sie passen nach ihrer Art nicht zur Situation, durch die sie ausgelöst werden oder treten in übertriebener Intensität auf. […]

Nach English erscheinen die Gefühle (genauer: Gefühlsäußerungen) dem aufmerksamen Beobachter >>aufgesetzt<<, >>künstlich<<. Sie hätten den <<falschen Ton<<, den >>falschen Geschmack<< und lösten im Beobachter ein Unbehagen aus. Nach meiner Erfahrung können die als Ersatz auftretenden Gefühle, Empfindungen oder Verhaltensweisen durchaus echt anmuten.“ S.67, S.68

41. Erziehung im Sinn der Transaktionsanalyse

A. Erziehung, Beratung, Psychotherapie

„Trotz […] [einer] nahen Verwandtschaft zwischen Erziehung und Psychotherapie gibt es zwei wesentliche, jedoch oft übersehende Unterschiede: (1.) Erziehung ist nur möglich unter der Voraussetzung, dass der Erziehende sich zumindest provisorisch seiner Ziele sicher ist. Hinzu kommt, […] dass Erziehung im Rahmen einer hierarchisch strukturierten Beziehung und vielfach innerhalb eines Zwangsverhältnisses stattfindet.

Anders gesagt: Psychotherapie und Beratung finden auf Grundlage eines Vertrages zwischen gleichberechtigten Personen statt, der von beiden jederzeit gekündigt werden kann. Auch wenn sich der Klient zeitweilig in emotionale Abhängigkeit vom Therapeuten begibt, was unter Umständen bewusst induziert wird, […]. […]

Erziehung ist dagegen keine Dienstleistung. Der Erzieher ist ethisch und rechtliche gebunden, besitzt jedoch gegenüber dem Edukanten ein Recht auf Erziehung, das dieser nicht ohne weiteres kündigen kann. […]

Die Struktur der Erziehung ist also weniger >>modern<< als die der Psychotherapie, sie entspricht eher den Beziehungsmodellen älterer und nicht >>demokratischer<< Zeiten, und hier liegt auch ein Grund für die Krise der Erziehung und für die Faszination, die für viele Erzieher von therapeutischen und beraterischen Ansätzen ausgeht, […]. S. 68, 69.

B. Erziehung und Transaktionsanalyse

„Die Anwendung der Transaktionsanalyse im Bereich von Erziehung und Unterricht gehört in diesen Zusammenhang einer psychotherapeutisch orientierten alternativen Pädagogik. […] Die TA ist wirksam und kann mit unmittelbar sichtbarem Erfolg eingesetzt werden, was auch ihre Beliebtheit in Bereichen wie Personalführung und Kundenberatung erklärt. […] Der Stil der praktischen Anwendung der Transaktionsanalyse trägt viele im besten Sinne pädagogische Züge.“ S. 69

„Vom Transaktionsanalytiker wird >>Potenz<< erwartet, […] besitzt er diese Potenz, wird es ihm gelingen, bewusste und unbewusste Ausweichmanöver des Klienten zu >>konfrontieren<< d.h. beim Namen zu nenne und damit zu vereiteln, eine Fähigkeit, die sich jeder Erzieher nur wünschen kann.“ S. 70

42. Fragestellung als therapeutische Intervention

„Es ergibt sich aus diesem Zusammenhang, dass Berne Fragen meint, die sich auf den Lebenslauf des Patienten beziehen. Sie dienen dazu, klinisch entscheidende Punkte klarzustellen. […] Daneben lassen Sie den Patienten auch erkennen in welcher Richtung der Therapeut näheres wissen möchte.“ S. 71

43. Galgenlachen und Galgentransaktion

„selbstschädigendes Verhalten [wird] mit einem Lächeln oder Schmunzeln begleitet (Galgenlachen). Auch diejenigen, denen er von seinem >>Missgeschick<< erzählt, lachen oder schmunzeln oft dazu oder äußern sich sonst vergnügt (Galtentransaktion).“ S. 72

„Als Musterbeispiel berichtet Steiner von einem Alkoholiker, der in einer Gruppe von seinem Alkoholismus geheilt werden sollte, aber dann in einer Sitzung, durchaus nicht geknickt, sondern mit einem verhaltenen Schmunzeln berichtet, wie er sich letzthin wieder zu seiner Sauftour verführen ließ. Auch die Zuhörer strahlen >>verständnisvoll<< dabei. Im Grundegenommen sei es das Schmunzeln der Hexeneltern (innerer Saboteur), die sich darüber freuen, dass der Betreffende anscheinend doch sein Gebot erfüllt: >>Richte dich langsam zugrunde!<<. Das Lächeln der Zuhörer fördert, dass der Betreffende einen Schritt weiter auf sein Skriptziel zugeht.“ S. 72

„Der Therapeut sollte nach Steiner in einer Gruppe nicht in ein Galgenlachen einstimmen, um dessen Skriptabhängigkeit nicht gleichsam noch zu belohnen, sondern um ihn zum Widerstand gegen […] seinen (inneren) Feind (inneren Saboteur) zu ermutigen“ S. 72

44. Gefühle zur Entscheidung als Racket (Masche)

„Gefühle, die zur Entscheidung für Bequemlichkeit dienen […]. Nach den Autoren werden solche Gefühle zufällig oder durch Nachahmung erlernt und dann >>gestreichelt<<, meistens durch die Eltern. Dieselben Autoren sprechen auch von einem Racket, wenn ein Gefühl auftritt, das weniger gefährlich, schmerzlich oder verwerflich empfunden wird, als das ursprüngliche Gefühl.

45. Gegenskript

„Nach Berne bestimmt das Gegenskript den Lebensstil und das Skript bestimmt das schlussendliche Schicksal. […] Zeitweilige Befolgung eines Gegenskripts kann nach Steiner und anderen Transaktionsanalytikern immerhin ein Weg sein, um eine Befreiung aus einem negativen Skript in der Therapie zu fördern.“ S. 74

46. Gestalttherapie und Transaktionsanalyse

„Die Gestalstherapie konzentriert sich ganz auf das Erleben des Klienten, der als eine untrennbare Einheit von Körper, Seele und Geist aufgefasst wird. Es kommt darauf an, was jeder und damit auch der Klient hier und jetzt erlebt und nicht darauf, was für Vorstellungen und Gedanken er sich über irgendetwas macht. Er soll lernen, unmittelbar wahrzunehmen [to be aware], was in und außer ihm ist und vorgeht. Dabei geht es auch darum, dass er seine Bedürfnisse spürt und sie fortlaufend unter Berücksichtigung seiner Möglichkeiten und der sozialen Situation befriedigt.“ S.76

„Eines der bekanntesten Verfahren der Gestalttherapie ist die Auseinandersetzung mit Beziehungspersonen >>im Hier und jetzt<<, indem der Patient vor sich einen leeren Stuhl gesetzt bekommt, in dem er sich denjenigen Menschen sitzend vorstellt, mit dem er Schwierigkeiten hat und sich ihm gegenüber ausspricht, dann den Stuhl wechselt und als die angesprochene Person, sich mit ihr identifizierend, antwortet, dann wieder sich auf den anderen Stuhl begibt und nun als sich selber spricht usw.“ S. 78

„Eine ganz entscheidende Gemeinsamkeit zwischen Gestalttherapie und Transaktionsanalyse ist die Hochwertung der Selbstverantwortlichkeit (Leitziele) und damit des Verzichtes auf eine symbiotische Haltung (Symbiose) und das bestreben nach Echtheit!“ S. 78

„Berne zählt die Transaktionsanalyse zur Sozialpsychiatrie. Eine gesunde ungestörte Beziehung zwischen den Menschen ist sein wichtigstes Anliegen. Auch wenn er mit einem einzelnen Patienten arbeitet, steht dieses Anliegen immer im Hintergrund. […] Transaktionsanalytiker sind im allgemeinen der Überzeugung, dass ein bleibender Gewinn auf die

Dauer eher aus einem >>verwandelnden Erlebnis<< gezogen werden kann, wenn der Betreffende auch gedanklich nachvollziehen kann, was vor sich gegangen ist […] wozu natürlich auch ein psychologischer Bezugsrahmen nötig ist, in unserem Fall die Transaktionsanalyse.“ S. 79

47. Gewinner und Verlierer

„Ein *Gewinner* hat Mut und Zuversicht; er setzt sich nach Berne realistische Ziele, die er dann auch erreicht, ein Gewinner, dem ein Fehler unterlaufen sei, werde überlegen, was er das nächste mal besser machen wolle […].

Ein Verlierer setze sich unrealistische Ziele, um sich in der Folge zu bestätigen, dass er ein Versager sei. Oft wehre er diese Einsicht ab, indem er andere beschuldige, seinen Misserfolg veranlasst zu haben.

Ein Verlierer dem ein Fehler unterlaufen sei, werde viele Worte verschwenden […] und das nächste Mal werde er wieder denselben Fehler begehen.“ S. 79

„James u. Jongeward (1971) sehen einen *Gewinner* in einem Menschen, der auf eine gesunde Art selbstsicher und selbstbewusst ist, der in der Gegenwart lebt, seine Unvollkommenheiten akzeptiert, seine Urteile und Entscheidungen unabhängig fällt, seine Zeit sinnvoll nutzt, nämlich vorwiegend, mit Arbeit an einem Werk und mit der Pflege uneigennützigen Begegnungen und Beziehungen (Intimität).

Gewinner fänden das Leben sinnvoll und spannend. Für Verlierer jedoch gelte das Gegenteil.

Ein Nicht-Gewinnner ist nach den Autorinnen jemand, der nichts riskiert und darauf sieht, dass alles beim Alten bleibt oder jemand, der zwar etwas unternimmt, aber viel zu zögernd, sodass er dann doch alles verpasst. “ S. 80

„Ein *Gewinner* legt seine Erfahrungen positiv aus, ein *Verlierer* legt seine Erfahrungen negativ aus. Es können dieselben Erlebnisse und Erfahrungen sein, die der eine so, der andere wieder anders auslegt.“ S. 80

„Nach Berne haben Kinder, die von den Eltern ermutigende Botschaften erhalten und in der Entwicklung ihrer Autonomie gefördert werden, große Aussichten, Gewinner zu werden. Kinder von Gewinnern würden meistens wieder zu Gewinnern, Kinder von Verlierern auch wieder Verlierer, was natürlich kein unausweichliches Schicksal ist […]. Unter anderem habe eine Psychotherapie das Ziel, aus Verlierern Gewinner werden zu lassen.“ S. 80

48. Grundbedürfnisse

„In der Transaktionsanalyse werden bestimmte psychologische Grundbedürfnisse [hungers] hervorgehoben […] nämlich das Grundbedürfnis nach sinnlicher Anregung [Sinneskitzel wie z.B. Rummelplatz], dasjenige nach Zuwendung und Anerkennung und das Grundbedürfnis nach >>Zeitgestaltung<<.“ S.84

49. Grundbotschaft auch: Einschärfung, Verfügung, Existentielle Grundannahme

„Wie ein Kind sich selbst erlebt, ist weitgehend davon abhängig, wie es von seiner unmittelbaren Umgebung, vor allem von seinen Eltern oder denjenigen, die es erziehen, eingeschätzt wird.

Das wird vom Kind bereits lange, bevor es die Sprache versteht und selbst sprechen und begrifflich denken kann, gespürt, nämlich je nachdem, wie es in bestimmten Situationen angeblickt, angefasst, stimmlich angesprochen und wie auf seine Bedürfnisse eingegangen wird. […] In einem Alter, in dem das Kind Sprache versteht, können sie bestätigend auch einen Ausdruck in Worten finden.“ S. 84

„Die Grundbotschaften bilden sozusagen den Kern des Skripts. Wer seine Grundbotschaft verinnerlicht hat, legt demnach, was ihm begegnet, so aus, dass er diesen Grundbotschaften entspricht; er sucht Situationen auf, die sie bestätigen und arrangiert sogar unbewusst solche Situationen (Spiele).

Manchmal wird aus einer Grundbotschaft auch ein Zwang, das Gegenteil zu beweisen […] “ S. 86

„Nach Campos und Steiner sind die destruktiven Grundbotschaften in jedem Fall Ausdruck einer emotional negativen Beziehung von Eltern zu ihren Kindern. Steiner schreibt von Hexeneltern oder Hexenmutter und Monstervater [ogre] oder auch von Schweineeltern (innerer Saboteur).

Nach den Erfahrungen von Berne sind es in erster Linie psychisch gestörte Eltern, von denen desktruktive Botschaften ausgehen, was nach meinen Erfahrungen keineswegs zutrifft.

Nach Campos möchte der Elternteil, von dem die destruktive Grundbotschaft ausgeht, einer Bedrohung oder kränkenden Herabsetzung begegnen.

Nach Holloway und M. und R. Goulding können destruktive Grundbotschaften aber auch der Ausdruck von Unbehagen, Unsicherheit, Angst, Frustration, kindlichen Wünschen und heimlichen Sehnsüchten sein.

Nach Erskine, handelt es sich um eine >>kognitive Abwehr<<.“ S. 89

„Meines Erachtens gehört es zum gesunden Gedeihen eines Kindes, dass es spürt, dass es willkommen ist, dass es wichtig genommen wird, dass seine Bedürfnisse, Empfindungen und gedanklichen Schlussfolgerungen ernst genommen werden usw. […]

Praktisch finden sich im Erleben und Verhalten von jedermann die Wirkung destruktiver Grundbotschaften, wenn, sie auch in verschiedenem Ausmaß auf das aktuelle Erleben und Verhalten >>durchschlagen<< […]

Aufgehoben werden die destruktiven Grundbotschaften nach Berne vor allem durch Erlaubnisse.“ S. 90

„Steiner hält es allerdings für möglich, dass sich eine verinnerlichte ermutigende Botschaft mit der Zeit erschöpfen könnte, wenn kein Zuspruch von außen mehr erfolgen sollte.“ S. 91

50. Grundeinstellungen [life position]

„Die vier *Grundeinstellungen* können bei ein und demselben Menschen je nach Umständen verschieden sein, aber in kritischen Situationen neigt fast jedermann zu einer bestimmten der vier Einstellungen.

1.	>>Ich bin nicht O.K. , du bist O.K.!<<	abgekürzt:	- / +	[…]
2.	>>Ich bin O.K., du bist nicht O.K.<<	[…]	+/-	[…]
3.	>>Ich bin nicht O.K., du bist nicht O.K.<<	[…]	-/-	[…]
4.	>>Ich bin O.K., du bist O.K.!<<	[…]	+/+	[…]“

S.92

---

1. - / +

„Diese Einstellung „kommt denjenigen zu, die an *Minderwertigkeitsgefühlen* leiden. […] Er nimmt leicht Schuld auf sich. […] Nach Berne leiden Menschen mit dieser Grundeinstellung unter depressiven Verstimmungen und können sich unter Umständen umbringen. […] Menschen mit dieser Einstellung lebten zurückgezogen, manchmal klammern sie sich aber an solche mit der gegenteiligen Einstellung. Bei Menschen, die deswegen, weil sie unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden, Behandlung suchen, ist logischerweise anzunehmen, dass ihnen bewusst ist, dass sie eigentlich nicht minderwertig sind.

Dann gibt es aber andere, die so überzeugt sind, minderwertig zu sein, dass es ihnen gar nicht in den Sinn kommt, deswegen von sich aus eine Behandlung zu suchen.“ S.92

2. +/-

„Nicht jeder mit dieser Einstellung der Überlegenheit tritt arrogant auf, er neigt aber im Allgemeinen dazu, die Schuld bei anderen zu suchen. Auch wer unbedingt anderen helfen möchte, ohne dass er darum gebeten wurde, nimmt diese Grundeinstellung ein […] oder wer Verantwortung übernimmt, ohne dass ihm solche zukäme (Symbiose).

Für den Betreffenden ist es Unterlegenheit und Schwäche, um Hilfe zu bitten. […]

Berne nennt diese Grundeinstellung aus psychopathologischer Sicht die *wahnhafte Grundeinstellung*, wobei er sowohl an ein abnormes Misstrauen gegenüber anderen wie an einen eigentlichen Größenwahn denkt.

Die Neigung zu Schuldzuweisungen an andere kann nach Berne dazu führen, sich scheiden zu lassen, die Kinder in auswärtigen Internaten unterzubringen, weil sie lästig sind." S. 92

3. -/-

„Wer diese Grundeinstellung einnimmt, billigt weder sich noch anderen einen besonderen Wert zu. Er findet nicht, auf ihn sei mehr Verlass als auch andere, leidet aber auch nicht unter Minderwertigkeitsgefühlen im üblichen Sinn.

Er kann der menschlichen Existenz im Grunde genommen keinen Sinn abgewinnen.

Wir können von der Grundeinstellung der Sinnlosigkeit oder (meist nur heimlichen) Verzweiflung sprechen.

Dieses Gefühl der Sinnlosigkeit oder Verzweiflung kommt bei als gesund geltenden Menschen häufig nur in kritischen Situationen zur Erscheinung […]" S. 92

„Menschen mit dieser Grundeinstellung haben nach Berne […] die Neigung, sich aus der Gesellschaft auszugrenzen, z.B. sich in abseitige Wohnheime zu verkriechen oder als psychotisch oder kriminell verwahren >>zu lassen<<. Diese Grundeinstellung soll nach Berne für schizoiden oder schizophrenen Menschen zukommen." S.93

„Nach Fanita English gar befinden sich Menschen mit dieser Grundeinstellung >>typischerweise<< in psychiatrischen Kliniken oder in Gefängnissen. Nach Berne ist jemand mit einer solchen Grundeinstellung immer ein Verlierer." S.93

4. +/+

„Für denjenigen, der diese Grundeinstellung einnimmt, sind alle Menschen gleich wichtig und entsprechend kommt er sich anderen gegenüber als Mensch weder unter- noch überlegen vor.

Es macht mir immer wieder Eindruck, wie bei einer solchen Einstellung einem anderen Menschen gegenüber weder dessen Alter, noch dessen Aussehen, noch dessen Beruf oder Abkunft ins Gewicht fällt.

Wir könnten von der Grundeinstellung der *Menschlichkeit* sprechen.

Das alles heißt aber nicht, dass er mit seinem Verhalten oder dem eines anderen Menschen immer einverstanden ist !

Er kann nachträglich sein eigenes Verhalten verwerfen oder das Verhalten anderer verurteilen, ohne aber deswegen sich oder den anderen als Person abzuwerten. […]

Aus psychopathologischer Sicht ist diese Grundeinstellung diejenige des gesunden Menschen und manche Transaktionsanalytiker nehmen wie English (mündliche Mitteilung) an, dass jedem Menschen, der geistig und gemüthaft nicht krank sei, diese Grundeinstellung zukomme.

Trotzdem Berne, […] [sagt], dass es sehr selten sei, dass jemand seit Kindheit diese gesunde Grundeinstellung einnehme. […]

Ich bin nicht der Ansicht, dass sie immer eingenommen werden muss, wohl aber, dass es besonders wünschenswert ist, sie immer dann einzunehmen, wenn es menschliche Probleme zu lösen gilt.

Sie kann tatsächlich von demjenigen, der sich dazu entschieden hat, auf seine Minderwertigkeitsgefühle oder auf seine Überlegenheitsgefühle in schwierigen Situationen zu verzichten, erlernt und eingeübt werden.

Wer sie immer einzunehmen fähig ist, ist ein Gewinner." S. 93

„Berne erwähnt einleuchtend die Möglichkeit einer Differenzierung der Grundeinstellungen durch eine Dreigliederung, z.B. >>Ich bin O.K., du bist O.K., sie (die anderen) sind nicht O.K.!<<, z.B. als Ausdruck der Solidarität von Mitgliedern einer fundamentalistisch religiösen Gemeinschaft mit Abwertung derjenigen, die nicht dazugehören. " S. 94

„Für Tony White sind die Grundeinstellungen moralische Kategorien. […] Schließlich differenziert White die Grundeinstellungen noch weiter, indem er an abnorme Persönlichkeiten oder so genannte Persönlichkeitsstörungen denkt: Narzissten, Hysterische und Antisoziale […] viele abnorm abhängige Menschen und alle oder doch viele Menschen mit Borderline-Störungen […]. Die Therapie bei Menschen mit dieser Grundeinstellung bestehe im gezielten Aufbau einer positiven Übertragung bei gleichzeitiger Betonung der Verantwortung für sich selbst.“ S. 95

51. Gruppen und Organisationen

„Eine Gruppe, die sich vor allem mit Konflikten innerhalb der Gruppe auseinander setzen muss, wird von Berne als Prozessgruppe bezeichnet. Die meisten Therapiegruppen seien Prozessgruppen.

Was immer auch die >>innere Struktur<< rühre, sei ein *Prozess*. Dabei denkt Berne einerseits an Auseinandersetzungen zwischen Leitung und Mitgliedern (betrifft die >>Grobstruktur<<), andererseits aber auch an Auseinandersetzung zwischen Gruppen von Mitgliedern oder zwischen einzelnen Mitgliedern (betrifft die >>Feinstruktur<<). […]“ S. 96

52. Gruppenapparat

„Als Gruppenapparat bezeichnet Berne Mitglieder einer Gruppe, die mit besonderen organisatorischen Aufgaben betraut sind:

(1.) [nach außen wirksamen [external] Gruppenapparat]

Diejenigen Gruppenmitglieder, deren Aufgabe es ist, mit der Umwelt der Gruppe umzugehen, d.h. von dort zu beschaffen, was die Gruppe für Ihre Arbeit braucht-, und von dort aus Mitglieder zu rekrutieren, welche die notwendigen Bedingungen erfüllen, aber sich auch gegen unbefugte Eindringliche zu wehren […].

(2.) [im inneren der Gruppe wirksamen [internal] Apparat]

Diejenigen Gruppenmitglieder, die sich mit der Bereitstellung der Einrichtung für die einzelnen Sitzungen zu beschäftigen haben, welche die Aufgabenteilung zwischen Leitung und Mitgliedern überwachen sowie für die Einhaltung von Gruppenetikette (Gruppenkultur) und anderen Regeln sorgen [...].

Der [korr. Die] Gruppenapparate beiderlei Art kann von der Leitung verhältnismäßig unabhängig funktionieren oder aber ihren Weisungen unterstellt sein.“ S.98

53. Gruppendynamik und Gruppenprozesse

Sind „die Strukturen, die sich in Gruppen auszubilden und die möglichen Prozesse, die sich in ihr abzuspielen pflegen. […]

In einem engeren Sinn des Wortes ist unter Gruppendynamik die Lehre von den Regeln zu verstehen, nach denen sich das Geschehen in Gruppen abspielt. […] die Gruppenprozesse, die sich in der Gruppe bei der Auseinandersetzung mit Einflüssen abspielen, […] Es sind nach Berne drei Arten von Einflüssen, die bei einer Gruppe (oder Organisation) das Überleben bedrohen oder erhalten:

1. Einflüsse, die von außen auf eine Gruppe wirken, um sie zu zerstören (>>aufzubrechen<<). Die Auseinandersetzungen, die sich mit solchen Einflüssen abspielen, nennt Berne >>nach Außen gerichtete [externe] Gruppenprozesse<<. […]“ S. 100

2. Daneben gibt es Einflüsse, die >>im Inneren wirkende [interne] Gruppenprozesse<< auslösen […].
   Es liegt Berne daran, Hauptgrenzlinien von Nebengrenzlinien zu unterscheiden: Hauptgrenzlinien zwischen Gruppen und >>Außenwelt<< sowie Teilnehmer und Leiter; Nebengrenzlinien zwischen den Teilnehmern.

3. Den Einflüssen, die den Bestand der Gruppe von außen oder von innen bedrohen, stehen solche gegenüber, die zur Erhaltung der Gruppe beitragen. Diese drücken sich im Gruppenzusammenhalt (>>Kohäsion<<) aus. […] Der Grad des Zusammenhaltes zeigt sich eben grade im Widerstand gegen von außen drohende oder im Inneren zersetzende Einflüsse. Der Gruppenzusammenhalt ist abhängig davon, wie einflussreich gruppengefährdende (>>dystone<<) und gruppenerhaltende (>>syntone<<) Eigenheiten [proclivities] der einzelnen Mitglieder sind.

   Für die in der Gruppenverfassung vorgesehene Lösung von Aufgaben (>>Gruppenaktivität<<) ist es ungünstig, wenn alle Energie für die Verteidigung gegen destruktive Einflüsse gebraucht wird. Günstig ist sozusagen ein Überschuss an kohäsiven >>Kräften<<, damit sich eine Gruppe auch weiterhin ihren selbstgesetzten Aufgaben widmen kann.“ S.101

54. Gruppenheld

„Jede Gruppe hat nach Berne ein Grundbedürfnis [hunger] nach Helden. Eine Gruppe neigt mindestens dazu, den Begründer oder ersten Leiter zum Euhemerus zu erheben.“ S. 102

55. Gruppenimago

„(1.) die Vorstellung oder das Bild, das sich ein zukünftiger oder bereits aktiver Teilnehmer von einer Gruppe und ihren einzelnen Teilnehmern macht; (2.) die Vorstellung des einzelnen Teilnehmers wie eine Gruppe sein sollte; (3.) die Vorstellungen, die sich der einzelne Teilnehmer von den >> dynamischen Beziehungen<< zwischen den Teilnehmern unter sich und zwischen ihnen und dem Gruppenleiter macht. […]

Diese Gruppenimago wandelt sich ständig. Die Gruppenimagines der einzelnen Teilnehmer einer therapeutischen Gruppe bestimmen die private oder psychodynamische Gruppenstruktur. Die Gruppenimago des Leiters beeinflusst nach Berne kraft seiner Autorität das Gruppengeschehen ganz besonders.“ S. 102

„Ein Teilnehmer, der in eine therapeutische Gruppe eintritt, macht sich bereits bestimmte Vorstellungen von dieser Gruppe, den einzelnen Mitgliedern und ihrer Beziehung untereinander: *provisorisches Gruppenimago*. […]

Vielleicht trifft er in der Gruppe Bekannte, denen er sich möglicherweise näher fühlen wird als anderen noch unbekannten Teilnehmern.

Damit ändert sich das Gruppenimago und damit seine private Gruppenstruktur. […]

Die Gruppenimago wird durch die Bedürfnisse, Wünsche, Emotionen und Erfahrungen der einzelnen Mitglieder geprägt. Es besteht dementsprechend eine enge Beziehung zu deren Erlebnisgeschichte. […] Es kann z.B. der Leiter erlebt werden, wie das betreffende Mitglied seinerzeit seinen Vater erlebt hat oder noch erlebt.

Es handelt sich nach Berne um eine analytische Übertragung, während dann, wenn die anderen Teilnehmer als Geschwister erlebt werden, Berne von einer extraanalytischen Übertragung spricht.“ S. 103

„Nach Berne ist für einen Teilnehmer besonders wichtig, was die Gruppenimago des Leiters für eine Gestalt hat und was für einen Platz der Teilnehmer in dieser einnimmt. Der Leiter wird die Gruppe ja seinen Vorstellungen entsprechend zu lenken versuchen.“ S. 104

56. Gruppenkanon

Überlieferte „Richtlinien, die nach dem Tod des Begründers oder ersten Leiters einer Gruppe, deren Arbeit regeln sowie die organisatorische Gruppenstruktur festlegen. Der Kanon einer Gruppe besteht aus der Gruppenverfassung und den davon abgeleiteten Gesetzen sowie der Gruppenkultur.“ S. 104

57. Gruppenkultur

Besteht aus:

1. technische Kultur „die Mittel, z.B. die Möbel und Geräte, welche die Arbeit ermöglichen“ S.104
2. Gruppenetikette „die in der Gruppe üblichen Umgangsformen“ S. 104
3. Gruppencharakter „die Möglichkeiten des einzelnen, sich zum Ausdruck zu bringen“ S.104

„Berne deutet an, dass er manchmal auch die ganze Art, wie die in der Gruppenverfassung geforderte Arbeit geleistet und in eins damit mit der >>äußeren Welt<< umgegangen wird, zur Gruppenkultur rechnet.“ S. 104

„Gerade für eine therapeutische Gruppe, in der auch auf Selbsterfahrung Wert gelegt wird, ist das, was Berne unter dem Gruppencharakter versteht, nämlich die Möglichkeit, die Persona der anderen auch einmal in Frage zu stellen, wichtig. Es gehört zu jeder Selbsterfahrung in einer Gruppe, sich nicht nur bewusst zu werden, wie man sich selbst einschätzt (>>Selbstbild<<), wie man gesehen werden möchte (>>Persona<<), sondern im Vergleich dazu auch, wie man von den anderen tatsächlich erlebt wird (>>Fremdbild<<). Zudem gehört zum Verlauf einer therapeutischen und/oder Selbsterfahrungsgruppe eine zunehmende Echtheit.“ S.105

58. Gruppenstruktur

„die Gliederung einer Gruppe. […] [Unterscheidung in] offizielle Gliederung (>>organisatorische Struktur<<), die sich aus verschiedenen Rollen zusammensetzt […]. [Und die] „[(>>individuelle Struktur<<)], von einer Gliederung, die durch die Individualität der einzelnen Mitglieder gegeben ist.

Beide Strukturen sind öffentlich, d.h. theoretisch einem Beobachter zugänglich (>>öffentliche Struktur(en)<<).“ S.105

„Die organisatorische Struktur entspricht der Gesamtheit der vorgesehenen Rollen oder Stellen in einer Gruppe. Bei einer Therapiegruppe ist diese Struktur sehr einfach, besteht sie doch im Allgemeinen aus der Rolle des Leiters und derjenigen der Patienten.

Die Rolle definiert sich nach Berne nach dem Gruppenkanon, in dem >>festgeschrieben<< ist, wie sich jemand benimmt, der eine bestimmte Stelle in der organisatorischen Struktur einnimmt. Sie ist deshalb ein >>Element der organisatorischen Struktur<<.“ S.107

„Die individuelle Struktur umfasst die konkreten Persönlichkeiten, welche die Rollen der organisatorischen Struktur besetzen. Bei einer Therapiegruppe können sie mit einem Blick wahrgenommen werden, da sie sich in ein und demselben Raum befinden.“ S.107

„Die individuelle Struktur umfasst die konkreten Persönlichkeiten, welche die Rollen der organisatorischen Struktur besetzen. Bei einer Therapiegruppe können sie mit einem Blick wahrgenommen werden, das sie sich in ein und demselben Raum befinden.

Unter Persona versteht Berne in diesem Zusammenhang den meist positiven Eindruck, den jemand mit bemerkenswerter Anstrengung den anderen im Sinn der gültigen Gruppenetikette (Gruppenkultur) machen möchte.“ S.107

„Unter der privaten und psychodynamischen Struktur versteht Berne die Gruppe, wie sie durch die Augen des einzelnen Teilnehmers erlebt wird. Sie besteht also aus bewussten und unbewussten Vorstellungen des einzelnen Teilnehmers von der Gruppe, der Gruppenimago.

In einer therapeutischen Gruppe leitet sich daraus das Geschehen in der Gruppe ab. […]

In der psychodynamischen oder privaten Struktur (genauer: in den verschiedenen privaten oder psychodynamischen Strukturen) hat jedes Mitglied eine bestimmte transaktionale, funktionelle und libodinöse (Libido) Bedeutung, die für einen Beobachter nicht offensichtlich ist, da sie aus den Gruppenimagines der einzelnen Mitglieder besteht, d.h. dem Bild, das sich jeder von der Gruppe als solcher und den einzelnen Teilnehmern macht.

Die psychodynamische oder private Struktur wird durch die Schemata der verschiedenen Gruppenimagines veranschaulicht.“ S.107

59. Gruppentherapie

„In einer Gruppentherapie nach Berne trifft sich ein ausgebildeter oder durch Supervision unterstützter Psychotherapeut regelmäßig mit mindestens 5, bevorzugt 8-10 erwachsenen Patienten, die an psychiatrischen Störungen leiden. Die Therapiegruppen von Berne waren nicht völlig geschlossen.

Immer wieder, wenn vermutlich auch in größeren Zeitabständen, schieden Mitglieder aus und traten andere ein.

Das Ziel ist die Heilung der Patienten oder mindestens eine Milderung der Störungen, vor allem indem die Patienten ihre Symptome zu beherrschen lernen und vermeiden, dass durch sie ihre Beziehungen in Mitleidenschaft gezogen werden (>>symptomatic and social control<<).“ S.110

„Der Vorteil einer Gruppentherapie liegen nach Berne darin, dass sie dem Therapeuten ermöglicht, bei Patienten spontane Verhaltensweisen gegenüber anderen zu beobachten. Damit lernt er, die Eigenheiten jedes seiner Patienten aus eigener Anschauung kennen und diese haben auch Gelegenheit, aus dem Vergleich mit anderen sich selbst zu erfahren.

Bei der Gruppentherapie entwickelt sich eine weniger intensive Übertragung auf den Therapeuten, dafür Übertragungen der Teilnehmer aufeinander.“ S.111

„Berne empfiehlt Sitzungen von zweistündiger oder anderthalbstündiger Dauer, die wöchentlich durchgeführt werden. Bewährt haben sich nach Berne auch durchgehende Gruppensitzungen während zweier Tage mit einer Schlafpause dazwischen.“ S.112

59.1 Die Praxis der transaktionsanalytischen Gruppentherapie

„Die Teilnahme an einer Gruppe weckt nach Berne bei jedem Patienten bestimmte Bedürfnisse, die aber meistens nicht offen, sondern >>heimlich<< und entstellt zum Ausdruck kommen (Grundbedürfnisse): (1.) ein Bedürfnis, von anderen anerkannt zu werden (Zuwendung); (2.) ein Bedürfnis nach Zeitgestaltung; (3.) ein Bedürfnis nach dem Erleben von Intimität […] (4.) das Bedürfnis, die Erwartungen seines Skripts erfüllt zu sehen.“ S.113

„Ein Gruppentherapeut sollte nach Berne jede neue Gruppe, aber auch jede Sitzung einer bestehenden Gruppe unvoreingenommen beginnen. […] Er soll sich zum Ziel setzen, jede Woche etwas dazuzulernen. Die Forderung nach Unvoreingenommenheit geht bei Berne so weit, dass er einem Gruppenleiter empfiehlt, bei Beginn einer Sitzung alles zu vergessen, was er über Psychiatrie, Psychotherapie und die Patienten selbst wisse.“ S. 114

„Jeder Therapeut soll sich einen Plan zurechtlagen, wie er jeden seiner Patienten Schritt für Schritt einer Genesung zuführen will. Nach jedem Schritt sollte ihm bewusst sein, was er als Nächstes in Angriff nehmen will, um das gesetzte Ziel zu erreichen.

Die erste Aufgabe besteht nach Berne darin, traumatische Schwachstellen bei seinen Patienten zu entdecken, die aber erst aktiv anzugehen sind, wenn die Zeit dazu gekommen ist; die zweite Aufgabe bestehe darin, die gesunden Anteile in der Persönlichkeit jedes seiner Patienten zu entdecken, um diese zu fördern und zu stärken.

Der Gruppentherapeut habe jederzeit alle Teilnehmer aufmerksam zu beobachten.

Ihre Haltung, ihre Mimik, ihre Gebärden sagen Wesentliches aus, aber auch physiologische Veränderungen wie Erröten, Herzklopfen, Schwitzen […] [sind Indikatoren]. […]

Der Gruppentherapeut tut nach Berne gut daran, möglichst wenig Verhaltensregeln vorzuschreiben. Für ein Drittel der Patienten seien solche überflüssig, für einen weiteren Drittel eine Gelegenheit, sich als folgsam zu demonstrieren, und für den Rest bedeuten sie eine Herausforderung, die Regeln zu umgehen oder dagegen zu rebellieren.

Es genüge, wenn der Therapeut alles fördere, was dem therapeutischen Ziel der Gruppe diese und verhindere, was diesem entgegenwirke.

Je weniger Regeln er aufstelle, desto eher offenbare sich, was für (innere) Regeln der Patient aus sich heraus befolge und damit Aufschluss gebe, was in ihm vorgehe.“ S.114

„Bei Patienten, die in einer Gruppe behandelt werden, findet Berne so ungefähr alle acht oder zehn Sitzungen ohnehin die Einschaltung einer Einzelsitzung sinnvoll.“ S. 116

„Eine Beendigung der Therapie könne aber auch aus Widerstand erfolgen. So verspürten Patienten, denen in einer Gruppe versagt wurde, ihre manipulativen Spiele zu spielen, Angst, Wut oder Verzweiflung und ließen sich manchmal nicht in der Gruppe halten.

Schließlich könne jemand auch aus äußeren Gründen gezwungen sein, die Gruppenbehandlung aufzugeben, z.B. da er in eine andere Landesgegend umziehe." S. 116

59.2 Anwesenheitskoeffizient

„Je mehr Patienten hier und da gefehlt haben, desto niedriger ist dieser Quitient.

Der Anwesenheitsquotient entspricht nach Berne dem Grad des Gruppenzusammenhaltes, soll aber zugleich ein Zeichen dafür sein, ob eine Gruppe gut oder schlecht geführt werde. Sei er höher als 90% dann mache der Therapeut seine Sache gut; sei sie unter 75%, dass stimme etwas nicht.

In einem solchen Fall solle der Leiter am besten einen erfahrenen Gruppenleiter konsultieren, wenn er nicht ohnehin unter Supervision stehe." S. 116, 117

60. Gummibandreaktionen

„Was Kupfer u. Haimowitz unter dem Titel Gummiband behandeln, ist im Grunde genommen der wesentliche Gehalt aller tiefenpsychologischen Verfahren, nämlich die Aufdeckung von unbewussten >>unerledigten Geschäften<< (Gestalttherapie) auf das gegenwärtige Erleben und Verhalten (Tiefenpsychologie)." S. 118

61. Halluzinationen

„Trugwahrnehmungen, die neben Wahrnehmungen der gemeinsamen Wirklichkeit einhergehen.[…]"S. 118

„ […] dass Haluzinationen meistens Stimmen der >>Elternperson<< sind, was schon die Form von Vorwürfen nahelegt, denn solche sprechen für eine elternhafte Haltung." S. 128

62. Heilung

„[…] Gleichzeitig meint allerdings Berne, der Therapeut heile niemanden; er behandle den Patienten durch Einsatz seiner besten Fähigkeiten und sehe sorgfältig darauf, nicht zu schaden. […] denn es ist nach den Autoren nicht möglich, die Vergangenheit völlig auszumerzen und wirklich vollständig neu zu beginnen." S.120

„Es komme vor, dass Patienten sogar im Sinn ihres Skripts Beweise zu sammeln suchten, dass sie unheilbar seien oder dass es an besten wäre, sich freiwillig in eine psychiatrische Klinik zu begeben, oder dass sie nur ein Suizid aus ihrem Elend befreien könne. […]" S. 121

62.1 Vergleich zwischen Heilungsprozessen in einer klassisch psychoanalytischen Behandlung und Transaktionsanalyse

„Bei einer solchen [klassisch psychoanalytischen Behandlung] werde über eine lange Zeit sorgsam Schritt für Schritt gearbeitet, Steinchen für Steinchen würden nach genauer Untersuchung von der Last abgelegt, die der Patient an einem Sack über dem Rücken trage.

Bei einem Vorgehen nach der Transaktionsanalyse aber würde zuallererst der Strick, an dem der Patient eine Last trage, durchgeschnitten, so dass sich dieser plötzlich befreit fühle.

Es sei dies dem Durchhauen des gordischen Knotens durch Alexander vergleichbar.

Ein solcher plötzlicher Wandel könne vor den Augen des Therapeuten und der Gruppe geschehen. […]

Eine solche Wendung als entscheidender Beginn des Heilungsprozesses kann auch nach genügender Vorbereitung durch eine Maßnahme eingeleitet werden, die Berne als entscheidende Intervention bezeichnet, nämlich eine Erlaubnis.

Den entscheidenden Wendepunkt in der Behandlung selbst, der einer Erlaubnis folgt, umschreibt Berne als Neuentscheidung, die aber keinesfalls mit einer Übertragungsheilung verwechselt werden dürfte.“ S. 121

62.2 Wann ist ein Patient geheilt ?

„Die Möglichkeit einer nur symptomatischen Heilung lässt Berne durchaus gelten. Sie besteht darin, dass der Patient sein Verhalten im Alltag im großen und ganzen unter Kontrolle hat [social and symptomatic control]. […] Er bekommt dann seine Symptome besser >>in den Griff<< und vermag seine menschlichen Beziehungen produktiver und damit auch frei von manipulativen Spielen zu gestalten.“ S. 121, 122

62.3 Heilung als Erreichung von Autonomie und Skriptfreiheit

„Berne setzt Autonomie ausdrücklich der Skriptfreiheit gleich. […] Freiheit von einschränkenden elterlichen Botschaften oder Direktiven. Es fragt sich, was für eine Art von Verhalten einen solchen Menschen auszeichnet.

Berne hat Kriterien beschrieben, die zeigen sollen, dass jemand autonom geworden ist: Er wird ohne intellektuelle Voreingenommenheit offenen Sinnes der Welt gegenübertreten, spontan echte Gefühle erleben, die ihm niemand vorgeschrieben hat, frei sein vom Zwang, manipulative Spiele zu spielen, und er wird zu Intimität fähig sein. Eigentlich sei dann wieder erreicht, was dem Patienten als Neugeborenem selbstverständlich war, denn ein Neugeborenes sei noch unbeeinflusst von verfälschenden Einflüssen.“ S.122

„>>Das Ziel der transaktionsanalytischen Therapie ist die Herstellung einer so offenen und echten Beziehung zwischen den emotionalen und kognitiven Teilen der Persönlichkeit wie irgend möglich [Berne]<<“ S. 122

63. Ich-Stärke/Ich-Schwäche

„ist der Grad der seelischen Belastbarkeit zu verstehen. Obgleich über die praktische Bedeutung dieses Begriffs bei den Psychoanalytikern Übereinstimmung besteht, werden die psychologischen Gegebenheiten, die für ein >>starkes Ich<< sprechen, unterschiedlich umschrieben, z.B. als verhältnismäßig weitgehende Angsttoleranz, Konflikttoleranz, Ambivalenztoleranz und Frusttrationstoleranz.“ S. 123

„Zu einem verhältnismäßig starken Ich gehöre auch die Fähigkeit, triebhafte, besonders sexuelle und agressive Impulse, bewusst zu unterdrücken oder doch ihre Äußerung aufzuschiebebn, falls ihre unmittelbare Befriedigung nachteilig wäre.“ S. 123

„In der psychoanalytischen Praxis muss die Ich-Stärke des Patienten ständig in Berücksichtigung gezogen werden, denn es darf dem Patienten nicht mehr zugemutet werden, als er ertragen kann. […]

Nicht nur für Freud, sondern auch für Berne besteht aber ein wichtiges Ziel der Therapie eben doch in der Stärkung eines schwachen >>Ichs<<. Es verwundert deshalb nicht, dass auch in den Texten, die Berne geschrieben hat, immer wieder wörtlich von einer >>Stärkung des Ichs<< die Rede ist.“ S.124

„>>Es gibt nicht soetwas wie ein >schwaches Ich<, sondern nur ein schwach mit Energie besetztes Ich!<< S.125

65. Ich-Zustand | Die Lehre der drei Ich-Zustände und ihre Anwendung auf die Praxis heißt auch Strukturanalyse

„Unter einem Ich-Zustand versteht Berne >>die ganze Art, wie jemand erlebt und sich zu einem gegebenen Zeitpunkt verhält<< […] eben das, was ich im Musterbeispiel als >>Verfassung<< bezeichnet habe.

Berne schreibt auch von verschiedenen Wesensseiten [aspects of personality], Befindlichkeiten [system of feelings], Einstellungen [attidudes] und Haltungen [states of mind].“ S. 125

„Unter Berücksichtigung auch der Verhaltensweise umschreibt Berne einen Ich-Zustand >>praxisbezogen<< >>als eine Befindlichkeit, die entsprechende Verhaltensweisen motiviert.“ S. 125

„Der aktuelle Ich-Zustand, den jemand einnimmt ergibt sich dem Beobachter aus der Körperhaltung, aus physiologischen Merkmalen, wie z.B. der Muskelspannung, aus der Mimik, aus Gebärden, aus der Stimme, aus vorzugsweise gewählten Worten, aus dem Inhalt dessen, was jemand sagt, schließlich aus dem willentlichen Verhalten.“ S. 126

„Berne unterscheidet drei Kategorien von Ich-Zuständen, nämlich kindliche, elternhafte und erwachsene.

Auch ein leiblich Erwachsener kann wie ein Kind oder als Kind erleben, reagieren und sich verhalten oder dann als oder wie eine Elternperson, schließlich auch als oder wie eine Erwachsenenperson, worunter Berne in diesem Zusammenhang einen Zustand oder Zustände versteht, bei dem der Betreffende, durch Erfahrung geschult, überlegt auf die gegenwärtige Realität bezogen urteilt, entscheidet und handelt. […]

jeder Trage diese drei Personen in sich (>>trage sie in seinem Kopf<<), mit anderen Worten: >>Elternperson<<, >>Kind<<, >>Erwachsenenperson<< bildeten einen innerpersönliches System von drei persönlichen Instanzen, die sich wie Berne beifügt, miteinander auseinandersetzen. […] Die Zusammenschau von *zwischenpersönlich* zum Ausdruck kommenden kindlichen, elternhaften und überlegt realitätsbezogenen (>>erwachsenen<<) Ich-Zuständen mit einem innerpersönlichen System von kindlichen, elternhaften Personen und einer so genannt erwachsenen Person ist ein entscheidendes Kennzeichen der Transaktionsanalyse.“ S.126

65.1 Kindlichkeit

„Im allgemeinen wird von den meisten Transaktionsanalytikern ein Kleinkind von etwa drei bis vier Jahren als Muster für eine kindliche Haltung genommen, die auch ein Erwachsener einnehmen kann. Berne schreibt aber in bestimmten Zusammenhängen auch von der Haltung eines zehn- oder zwölfjährigen Kindes […] . Nach Steiner wird ein Erwachsener sich kaum je wie ein sehr junges Kleinkind oder gar ein Säugling verhalten, es sei denn, er habe große Schmerzen oder sei durch ein unerwartetes Ereignis über alle Maßen beglückt.“ S.129

65.2 Elternhaftigkeit

„Elternhaft verhält sich nach den Beispielen von Berne, wer sich von überlegener Warte aus um sich oder andere kümmert.

Wer aus einer elternhaften Haltung heraus moralisch urteilt, hat auch elternhafte Gefühle, wie z.B. Entrüstung. Es kann sich jemand gegenüber anderen wie gegenüber sich selbst elternhaft verhalten.“ S. 129

65.3 Erwachsenheit

„Die erwachsene Haltung wird im Laufe des Lebens, wie Berne es sieht, schon von der Säuglingszeit an allmählich erworben, wie ich meine: durch Lernen […]. Berne nimmt an, eine erwachsene Haltung einzunehmen sei jedermann jederzeit möglich […] es sei eine Frage des Selbstvertrauens, die allerdings oft vorerst gestützt werden müsse, wie eben auch jemand, der reiten, tauchen und fliegen lerne […] Damit deutet Berne doch die Möglichkeit an, dass der Mensch allmählich lernt, eine erwachsenen Haltung einzunehmen, nicht zuletzt auch in einer Gruppentherapie […]. Nach Berne gibt es auch >>erwachsene<< Gefühle, insofern sie […] der Realität entsprechen, also weder einem Vorurteil entspringen, noch Ausdruck eines Wunschdenkers sind. „ S.130

65.4 Verschiedene Betrachtungsweisen der Ich-Zustände

„Ursprünglich nahm Berne an, dass ein Erwachsener, der eine kindliche Haltung einnimmt, diese aus seiner eigenen Kindheit wiederbelebt. […] Auch Erwachsene beleben in gewissen Situationen wieder ihr kleinkindlichen Ich-Zustände, die Berne in diesem Zusammenhang als Ich-Zustände zweiter Ordnung bezeichnet […]. S. 132

„Vom >>Herkunftsmodell<< aus gesehen, verhält sich jemand, der eine elternhafte Haltung einnimmt, wie seinerzeit sein eigener Vater oder seine eigene Mutter, d.h. so wie er sie verinnerlicht hat. […] Mancher Vater, manche Mutter mag sich zeitweise dabei ertappen, dass sie etwas zu den Kindern sagen oder auf sie reagieren, wie er oder sie es in der eigenen Kindheit vom eigenen Vater oder ihrer eigenen Mutter, den Großeltern ihres Kindes, jeweils erfahren hatten.“ S. 133

„Jeder Ich-Zustand hat seinen Sinn. Ohne die allenfalls auch nur unbewusste Kenntnis von sozialen Normen, die von der >>Elternperson<< vertreten werden, können wir uns in der Gesellschaft nicht bewegen, ohne uns zu schaden. Außerdem sind elterliche Normen eine große Erleichterung und Entlastung im Alltag.

Wie ich mich kleiden, was ich essen, wie ich mich sprachlich ausdrücken soll, um verstanden zu werden, >>sagt<< mir weitgehend meine >>Elternperson<< […] Die >>Erwachsenenperson<< ist unentbehrlich für eine sinnvolle und realitätsbezogene Lebensgestaltung. Die Fähigkeit, in kritischen Situationen die >>Erwachsenenperson<< zu aktivieren, kann Lebenswichtig sein.“ S. 135

„Die Lehre von den Ich-Zuständen war das erste Modell, das Berne entwickelt hat. Die Analyse der Transaktionen ist die Anwendung dieser Lehre auf die Kommunikationspsychologie.“ S. 137

65.5 Der >>manipulativve Gebrauch von Ich-Zuständen<<

„Ich kann jemand anderem gegenüber als Elternperson auftreten, um ihn in einen Kind-Ich-Zustand zu versetzen und seine Macht auszuspielen. […] Genau so kann sich aber auch jemand als Kind geben, um einen anderen zu manipulieren, z.B. [jemanden die Verantwortung abnehmen, da er sich als Kind gibt].“ S. 136

66. Ich-Zustand: Aktivierung

„Ein Ich-Zustand ist aktiviert, wenn er im Erleben und Verlagen des Betreffenden verwirklicht wird.

Wenn also jemand wie ein Kind erlebt und sich verhält, ist seine kindliche Haltung oder sein >>Kind<< aktiviert und die >>Elternperson<< und seine >>Erwachsenenperson<< latent. […] Einen Einfluss auf die Aktivierung eines Ich-Zustandes haben nach Berne: (1.) die gegenwärtige Situation, (2.) die Stabilität oder Labilität der Aktiviertheit eines Ich-Zustandes, (3.) ausgesprochen dichte oder ausgesprochen undichte Ich-Zustandsgrenzen, (4.) das >>Fassungsvermögen an Energie<< eines Ich-Zustandes, (5.) die Willkür.“ S.138

„Es gibt nach Berne Menschen, die sofort mit ihrem rebellischen >>Kind<< reagieren, wenn sie auf autoritäre Weise angesprochen werden (Ich-Zustand: >>Diagnose<<) […]. Es gibt Menschen, die sehr leicht von einem Ich-Zustand zum anderen wechseln. Ein liebevolles Wort oder ein strenges Gesicht können genügen, um einen solchen Menschen in sein >>Kind<<, d.h. eine kindliche Haltung zu versetzen.

Andere haben es im Gegenteil besonders schwer, ihren Ich-Zustand zu wechseln und es ist für sie mühsam von einer spielerischen, nachdenklichen oder moralisierenden Gestimmtheit in je eine andere zu gelangen.“ S. 139

„Es ist ein Anliegen von Berne, seine Patienten durch Übung zu veranlassen, dass sie willentlich immer den nach den Umständen angemessenen Ich-Zustand aktivieren, […]“ S. 138

Berne „fragt sich, ob für gewöhnlich nicht funktionell immer alle drei Ich-Zustände gleichzeitig >>aktiv<< sind, was nach seltenen Andeutungen auch Berne annimmt, wobei jeder Ich-Zustand eigene Ausdruckswege benutze. Vielleicht kommt bei einer >>rein sachlichen<< Darlegung eines Wissenschaftlers das, was sein >>Kind<< dabei empfindet, nur im Leuchten seiner Augen zum Ausdruck, seine >>Elternperson<< im belehrenden Tonfall, in dem er über seine Ergebnisse berichtet oder in gewissen Gebärden.“ S.140

„Wer in einer kindlichen Haltung befangen ist, kenn den >>Ernst des Lebens<< nicht und entscheidet immer nach rein emotionalen Gesichtspunkten.

Wer in einer elternhaften Haltung befangen ist, richtet sich allein nach meistens von seinen Eltern übernommenen moralischen Urteilen.

Wer in einer erwachsenen Haltung befangen ist, bewältigt sein Leben allein nach rationalen Gesichtspunkten.“ S.141

67. Ich-Zustand: >>Diagnose<<

„das beobachtbare nicht sprachliche Verhalten: Körperhaltung, Gebärden, Mimik, insofern sie vermuten lassen, in was für einem Ich-Zustand sich der Betreffende befindet. […]

Auch die Art der Stimme und die Satzmelodie können zu Vermutungen beitragen. Die meisten Patienten zeigen nach Berne innerhalb einer Viertelstunde zwei ihrer Ich-Zustände, allein durch die Färbung der Stimme. […]“ S. 142

69. Ich-Zustand: Konsonanz und Dissonanz

„Unter diesem Gesichtspunkt unterscheidet Berne harmonische oder glückliche Persönlichkeiten von unharmonischen Persönlichkeiten.“ S. 144

70. Ich-Zustand: Rolle

„Unter einer Rolle werden sozialpsychologisch die Verhaltensweisen verstanden, die von jemanden in einer bestimmten sozialen Position erwartet werden […]. Jemand, der eine gesellschaftliche Position einnimmt, steht deshalb unter einem gesellschaftlichen >>Forderungsdruck<<. Da er selbst zur Gesellschaft gehört, die gewissen Positionen bestimmte Rollen zuteilt, mag er auch selber die Vorstellung haben, dass er sich in seiner Position auf bestimmte Art zu verhalten habe.“ S. 146

„Berne legt großes Gewicht darauf, dass Ich-Zustände nicht mit Rollen verwechselt werden. >>Ich-Zustände<< sind nach Berne nicht Rollen, sondern >>psychologische Realitäten<<. Nach Berne kann jemand viele verschiedene Rollen spielen und doch immer im selben Ich-Zustand sein.“ S. 147

71. Ich-Zustand: Stimmen

„Berne legt bei einer Therapie Wert darauf, dass die Patienten lernen, bewusst auf diese inneren Stimmen zu achten, was ihnen erleichtere, die Ich-Zustände voneinander zu unterscheiden und dem Therapeuten ermögliche, gegebenenfalls mit eigenen Worten in eine solche Auseinandersetzung ein[zu]greifen.“ S.147

„>>Elternpersonen<< werden sehr häufig als innere Stimmen gehört […].“ S. 147

72. Ich-Zustand: Trübung

„Es kommt vor, dass eine Feststellung oder eine Schlussfolgerung fälschlicherweise als rational oder durch Erfahrung begründet scheint, aber doch nur ein Vorurteil ist oder eine Folge von Wunschdenken, einschließlich Illusionen ider Wahnideen [delusions]. S. 148

73. Ich-Zustand: >>Vorherrschaft<<

„Berne fordert deshalb die Vorherrschaft der >>Erwachsenenperson<<, da diese über die Realitätsprüfung verfüge und darum am besten geeignet sei, zu bestimmen, welcher Ich-Zustand in einer bestimmten Situation am sinnvollsten zu aktivieren sei. […] Ich lege das so aus, dass bei einer Vorherrschaft der >>Elternperson<< moralische Werte maßgebend dafür sind, welcher Ich-Zustand aktiviert werden soll, z.B. ob Entrüstung oder Lachen angebracht ist.“ S. 150

74. Identitätsfindung und Identitätsdiffusion nach Erik Erikson

„Der Prozess der Identitätsbildung beginnt nach Erikson bereits in der Säuglingszeit und setzt sich dann durch die ganze Kindheit fort […] Eine mangelhaft ausgebildete Ich-Identität setze das Individuum erneut alten Kindheitskonflikten aus. […] Wer seine Identität […] nicht gefunden hat, ist nach Erikson im Zustand einer *Identitätsdiffusion*, auch *Rollendiffusion* oder *Identitätsverwirrung*. Eine solche ist als vorübergehende Erscheinung im Laufe der Persönlichkeitsentwicklung, vor allem zur Zeit der Adolezenz [Zeitraum von der späten Kindheit über die Pubertät bis hin zum vollen Erwachsensein], nichts Krankhaftes.“ S. 151

Steiner „bestätigt summarisch Erikson darin, dass zuerst die vorangehenden Entwicklungskrisen von Vertrauen, Scham, Schuld, Autonomie und Produktivität positiv bewältigt werden müssten, bevor eine gesunde Ich-Identität gebildet werden könne. Eine solche vergleicht Steiner mit einem konstruktiven Lebensplan.“ S. 152

75. Illusionen

„Die Erfahrung der Realität sorge dafür, dass diese Illusionen nicht lange aufrecht erhalten werde.“ S. 152

„Die einen quälen sich fortlaufend mit Schuldgefühlen, die anderen finden keinen Sinn im Leben. Beide haben die Überzeugung, sie hätten es sehr wohl verdient, dass der Sensenmann sich ihrer annehme. Eine vorläufig erst kleine Ausgabe des Sensenmannes wäre ein Herzinfakt oder eine Alterskrankheit, den den Betreffenden jeder Verantwortung für sich selbst enthebe.“ S. 153

„Es gehört nach Berne zu den schwierigsten Aufgaben und schmerzlichsten Pflichten eines Therapeuten, seinen Patienten zu helfen, im Hier und Jetzt zu leben und nicht im >>Wenn dann einmal…<< oder >>Eines Tages dann…<<“ S. 153

76. Illustration als therapeutische Intervention

„Die Illustration ist die fünfte der von Berne als besonders bedeutsam hervorgehobenen Interventionen. […] Er meint die Illustration sei mehr als eine Intervention; sie sei eine Interposition, nämlich ein Versuch des Therapeuten, etwas zwischen die >>Erwachsenenperson<< des Patienten und seine anderen Ich-Zustände einzufügen [to interpose], um die >>Erwachsenenperson<< zu stabilisieren.“ S. 154, 155

77. Individualpsychologie und Transaktionsanalyse

„Berne übernahm von [Alfred] Adler vor allem die Überzeugung, das Erlebens- und Verhaltensweisen eines Menschen am ehesten verstanden werden können, wenn das Ziel ins Auge gefasst wird, auf das sie gerichtet ist. […] >>Wenn ich das Ziel einer Person kenne, so weiß ich ungefähr, was kommen wird. Und ich vermag es dann auch, jede der aufeinanderfolgenden Bewegungen einzureihen (…) Dazu kommt noch, dass auch der Untersuchte nichts mit sich anzufangen wüsste, solange er nicht nach einem Ziel gerichtet ist. (…) durch ein Ziel bestimmte Lebenslinie. […] “ S. 155

78. Innerer Saboteur nach Steiner: Hexen-Eltern, Feind, Teufel, der Andere

„Diese Instanz könne sich als innere Stimme, als Neigung oder als vollzogene Handlung bemerkbar machen. […] Es handle sich um eine innerpersönlich wirksame Instanz wie um eine, die sich nach außen zwischenpersönlich auswirken könne, wie das ja bei den Ich-Zuständen allgemein der Fall ist.“ S.157

„>>Innerer Saboteur<< ist eine Bezeichnung, die rein beschreibend ist. […] Eine Behandlung gegen die Auswirkungen dieser Instanz muss nach Steiner erreichen, dass der Patient seinem inneren Saboteur nicht erlaube, einen Einfluss auf seine übrige Persönlichkeit auszuüben; es sei dem Saboteur >>jede Energie zu entziehen; er sei außer Funktion zu setzen<<.“ S.158

„Steiner meint [hingegen], solange diese Instanz wirke, lasse sich sehr wohl sagen, dass wir für unsere Handlungen nicht voll verantwortlich seien. […] Mit der Verinnerlichung [des inneren Saboteurs] sei etwas Bestandteil der Persönlichkeit geworden. Als Erwachsener sei der Patient nun selbst verantwortlich für das, was er sich und anderen antue. Es sei deshalb nicht möglich, sich einfach den inneren Saboteur wie eine lästige fremde Person vom Halse zu schaffen.“ S. 159

79. Interventionen

„sind gezielte Äußerungen des Psychotherapeuten, des Beraters oder des Erziehers, die den Zweck haben, den Patienten, Klienten oder zu Erziehenden dem Ziel näher zu bringen.“ S. 159

„Immer ist wichtig, wie ein Patient auf eine Intervention reagiert. […] Es sei wichtig, sich klar zu sein, an welchen Ich-Zustand sich die Interventionen richte und was sie bei den anderen Ich-Zuständen ausrichten oder sogar anrichten (!) könne.“ S. 160

80. Intuitionen

„Unter geeigneten Umständen angewandt ist nach Berne eine intuitiv gewonnene Erkenntnis zuverlässiger und genauer als eine solche auf Grund bewusster Schlussfolgerungen und bewusster Beobachtungen. […] Feststellungen können nach Berne auf logischen Schlussfolgerungen beruhen, die auf Grund von bewussten Wahrnehmungen bedacht getroffen worden sind […]. Dieselben Feststellungen können aber auch das Ergebnis von Wahrnehmungen sein, die ihrerseits nicht bewusst sind, aber sich mit früheren Erfahrungen verbinden. Dieser Prozess geht dann unterhalb der Bewusstseinsschwelle von sich.“ S.164

„Feststellungen können schließlich auf Wegen zustande kommen, die bis heute, insofern wir über sinnliche Wahrnehmungen orientiert sind, unerklärlich sind. Es sind vielleicht Folgen dessen, was heutzutage vielleicht als >>außersinnliche Wahrnehmungen<< bezeichnet wird. […] Die intuitiv gewonnene Erkenntnis selbst brauche dabei nicht bewusst zu sein, könne aber gegebenenfalls aus den Reaktionen dessen, der intuitiv und unbewusst seine Folgerungen gezogen hat, erschlossen werden. […] Die intuitiv gewonnenen Eindrücke, die sich aus der persönlichen Begegnung mit dem Patienten ergeben, sind von den Überlegungen, die zu einer in Worte gefassten Diagnose führen, grundsätzlich zu unterscheiden. Mehrere erfahrene Psychiater, die einen bestimmten Patienten kennen lernen, können denselben intuitiv gewonnenen Eindruck von ihm gewinnen, aber davon unabhängig verschiedene Diagnosen formulieren, je nachdem, was sie unter der betreffenden Diagnose verstehen.

Intuitive Fähigkeiten können nach Berne geübt werden. Ein Zustand von ausgesprochener Wachheit und Empfängnisbereitschaft bei auf den Patienten konzentrierter Aufmerksamkeit sei eine besonders günstige Vorrausetzung.

[…] Die intuitive Menschenkenntnis könne auch durch sofort einsetzende rationale und logische Überlegungen gestört werden, ebenso aber durch moralische Voreingenommenheit […].“ S. 165

„Wenn wir wissen wollen, was geschieht, wenn sich zwei Menschen begegnen, so haben wir die intuitiven Prozesse, die sich zwischen ihnen abspielen, zu berücksichtigen. Was jemand unterschwellig kommuniziert, ist psychologisch im allgemeinen viel wichtiger als was er inhaltlich sagt.“ S.166

81. Kinderzahl und Geschwisterkonstellation

„Erwartungen hinsichtlich des Schicksals der Kinder sind ohnehin im Skript der Eltern verankert und bilden eine wichtige Quelle für das Skript der Kinder, weil sich die Eltern gegenüber ihren Kindern verschieden verhalten, je nachdem, ob ihre Geburt und ihr Geschlecht ihre Erwartungen erfüllt hat oder nicht.“ S. 166

„Nach Berne spielt die Rivalität eines Kindes gegenüber dem Nachgeborenen eine besondere Rolle, wenn letzteres weniger als sieben Jahre jünger sei. […] Eine Mutter, deren Skript dahin lautet, sie werde im Alter pflegebedürftig werden, kann eines ihrer Kinder dahin zu beeinflussen suchen, dasss es ledig bleiben und sie im Alter pflegen wird. Diesem Kind, wenn es diese Botschaft seinerseits in seinem Skript verankert, wird es besonders schwer fallen, seine eigenen Wege zu gehen, und wenn es das tut, kann die Mutter krank werden, um es zurückzuhalten.“ S.167

82. Kindheitsdrama

„eine problematische Kindheitssituation, die der Betreffende als Erwachsener sich unbewusst zu wiederholen gedrängt fühlt. Diese Wiederholung kann die ganze Lebensspanne in Anspruch nehmen oder sich immer wieder neu abspielen.“ S. 167

83. Kleiner Professor auch: kleiner Pfiffikus, kleiner Schlaumeier

„Zusammengefasst verband Berne mit dem Begriff des (kleinen) Professors Klugheit, Pfiffigkeit oder Gewitztheit [shrewdness], worin er die intuitiv-naive Menschenkenntnis wohl einschloss.“ S. 170

84. Kognitive Psychotherapie oder kognitiv orientierte Verhaltenstherapie und Transaktionsanalyse

„Die kognitive Psychotherapie beruht auf der Erfahrung, dass Kognitionen, vor allem Gedanken und Überzeugungen, Gefühle auslösen können und über diese bestimmte Verhaltensweisen. […] Die Verfechter der >>klassischen<< Verhaltenstherapie entdeckten, dass es nicht unwissenschaftlich, sondern durchaus sinnvoll sein kann, bei den Patienten in Berücksichtigung zu ziehen, was in ihnen abläuft und nun aus Mitteilungen ersichtlich ist. […]

Früher lehnten die kognitiv orientierten Psychotherapeuten mit Überzeugung tiefenpsychologische Verfahren ab. Es sei einerseits unnötig und mit viel zu grossem Aufwand verbunden, vielleicht sogar therapeutisch unwirksam, auf frühe Kindheitserfahrungen zurückzugreifen, selbst wenn die fehlerhaften Gedanken und Überzeugungen darauf zurückgehen sollen und anderseits sei auch die Aufdeckung verdrängter und abgewehrter Gedanken, Gefühle, Phantasien abzulehnen. Heute hat sich ihnen auch der Rückgriff aus Kindheitserlebnissen bewährt, wenn auch nicht als systematisches Verfahren; die Aufdeckung von verdrängten und abgewehrten Problemen ist kein Tabu mehr. Damit kommt die kognitiv orientierte Psychotherapie heute ganz in die Nähe der Transaktionsanalyse, in der kognitiv-psychotherapeutischer und analytisch-psychotherapeutische Überlegungen und Verfahren miteinander verbunden sind.“ S. 171

„Die Beziehung der kognitiven Psychotherapie zur Transaktionsanalyse sind eng. Die >>irrationalen Überzeugungen<< oder >>automatischen Gedanken<< sind das, was in der Transaktionsanalyse die Botschaften als Mahnungen formuliert werden […].“ S. 173

„Nach Epiktet, der in der Kognitiven Therapie gerne angeführt wird, sind, was die Menschen bewegt, nicht die Dinge selbst, sondern die Ansichten, die sie von ihnen haben. […] Nur vorsichtig nähern sich die kognitiv orientierten Verhaltenstherapeuten auch der Erkenntnis, dass die Beziehung zwischen Patient und Therapeut in der Psychotherapie

eine wichtige, oft entscheidende Rolle spielt, immerhin zählt eine gute Therapeut-Klienten-Beziehung bei manchen von ihnen bereits zu einer wichtigen Bedingung einer erfolgreichen Psychotherapie.“ S. 174

85. Kommunikationsregeln nach Berne

„Eine Kommunikation bricht nach Berne zusammen, wenn es zu einer unstimmigen Transaktion mit sich kreuzenden Botschaften kommt oder umgekehrt: Wenn eine Kommunikation abbreche, sein eine unstimmige Transaktion erfolgt.

Er behauptet an einer Stelle, dass eine aus diesem Anlass unterbrochene Kommunikation erst wieder aufgenommen zu werden pflege, wenn die >>Kreuzung<< aufgedeckt und berichtigt worden sei. […] Was zwischen den Partnern geschieht, lässt sich aus dem ablesen, was auf der Beziehungsebene abläuft und nicht aus den Botschaften, die auf der Sachebene ausgetauscht werden.“ S. 175

86. Kommunikationstherapie und Transaktionsanalyse

„Kommunikationstherapie ist gleichbedeutend mit Kommunikationslernen und damit ein Zweig der Verhaltenstherapie. […] Kommunikationslernen ist auch außerhalb der Psychotherapie auf dem Gebiet jeder Beratung, auch Organisationsberatung, auf dem Gebiet der Erwachsenenbildung und für den Umgang mit Kindern in Erziehung und Schule sinnvoll.“ S. 176

„Kommunikationstherapie verbindet sich in der Praxis mit der Förderung von Emanzipation und Autonomie und der Achtung von der Andersartigkeit der Mitmenschen, dem >>Wunder des Andersseins<< (Martin Buber). Ich merke hier an, dass der Begründer der Gestalttherapie Fritz Perls bei echten Kontakt zwischen zwei Menschen die >>Anerkennung von Unterschieden<< vorraussetzt ja, den Begriff >>Kontakt<< sogar so deutet!“ S. 176

„Voraussetzungen einer konstruktiven Kommunikation ist der Wille, sich mit anderen auf der Sachebene wie auf der Beziehungsebene >>zu verstehen<<. S. 177

„wichtigste Fähigkeit besteht darin, dem anderen wirklich zuhören zu können, besonders auch, wenn es um ein Anliegen oder die Darlegung eines Problems geht.“ S. 178

87. Konfrontation als therapeutische Intervention

„Wichtig ist das Konfrontationen wohlwollend angebracht werden, nie >>von oben herab<< aus einer kritischen Elternhaltung, nie aus einer Verfolgerrolle (Manipulative Rollen). […]

Beginne eine Konfrontation mit >>aber<< (>>Aber Sie haben mit doch gestern gesagt …<<), werde der Patient zu einem Rechthabe-Spiel eingeladen ! Es kann nach Berne sinnvoll sein, eine auf der Hand liegende Konfrontation zu vermeiden, wenn zu erwarten ist, dass der Patient damit überfordert wird.

Die Frage: >>Darf ich Ihnen sagen, was mir eben auffällt? << kann meines Erachtens eine gute Einleitung sein, wenn ich einen Patienten mit einer Konfrontation unterbrechen will […]. S.180

88. Krankheitsgewinn bei Neurosen

„Konflikt zwischen einem triebhaften Impuls und einem inneren Verbot (>>Versagung<<) […]. S. 181

89. Kristallisation als therapeutische Intervention

Darunter „versteht Berne den Akt, mit dem der Patient, und zwar als >>Erwachsenenperson<<, vor die Entscheidung gestellt wird, ein Verhalten abzulegen, das krankhaft ist oder doch sein Erleben und Verhalten einschränkt und nach Ansicht der Transaktionsanalyse ein erfülltes Leben verunmöglicht.“ S. 182

90. Lebenslüge

„eigene Lüge über sich selbst, die darin bestehe, die Illusion einer grundsätzlichen Überlegenheit über andere unter allen Umständen aufrecht zu erhalten. Damit werde einer selbstverantwortlichen und konstruktiven Lösung der Lebensaufgaben ausgewichen. […] wenn jemand eine Schwäche oder eine Krankheit nicht einfach akzeptiert, sondern sie ausnutzt, um andere dazu zu bringen, sich ihm unterzuordnen […]. Auch wenn jemand durch ein eigenes Ungeschick scheitert und anderen die Schuld dafür gibt, schreibt Adler [Alfred Adler] von einer Lebenslüge.“ S. 185

91. Lebensstilanalyse und Transaktionsanalyse unter besonderer Berücksichtigung der Auslegung der so genannt >>frühesten Kindheitserinnerungen<<

„Der Therapeut und sein Patient oder der Berater und sein Klient versuchen gemeinsam, das in der frühen Kindheit durch Schlüsselerlebnisse begründete Selbst- und Weltbild zu entdecken, das dem Erleben und Verhalten auch heute noch zugrunde liegt. […] [Die] damit verbundene Verkennung der Realität können in der Folge korrigiert werden. […] Eine andere Methode der Lebensstilanalyse ergibt sich aus der Analyse der Situationen, in denen sich der Patient besonders gut oder besonders schlecht fühlt oder aus der Beantwortung ausführlicher Fragebogen.“ S. 186

„Der Lebensstil ist die im Kindesalter aufgrund der Einstellung zu sich selbst, zum Leben und zu den anderen unbewusst geprägte Zielsetzung eines Menschen. Sie motiviert seine Handlungen“. S.188

92. Leitziele

„(1.) die Verantwortung für seine Bedürfnisse, Gefühle, Urteile und Entscheidungen zu übernehmen, (2.) die Realität so zu sehen, wie sie ist, (3.) aufrichtig und redlich mit den Mitmenschen und sich selbst umzugehen. […] Mut, Entscheidung und Fähigkeit, (4.) anstehenden Problemen nicht auszuweichen, sondern ihre Lösung eigenständig anzupacken, (5.) aus allen, auch aus unangenehmen und schmerzlichen Erfahrungen zu lernen, durch Sie zu wachsen und sie nicht zu verdrängen, und (6.) sich mit sozialen und umweltlichen Problemen zu befassen.“ S. 188

„Wir sind nicht in jeder Beziehung selbst verantwortlich für unser Schicksal, aber wir sind dafür verantwortlich, wie wir uns mit der Realität auseinandersetzen, und zwar emotional und kognitiv. Gleichzeitig bedeutet Eigenverantwortlichkeit den Verzicht auf eine symbiotische Dauerhaltung. […] Zur Redlichkeit in mitmenschlichen Beziehungen gehört nach Berne vor allem auch Aufrichtigkeit und die, wenn auch kontrollierende Bereitschaft zur […] Direktheit, insofern eine solche den Kommunikationspartner nicht überfordert. Zur Redlichkeit im Sinn einer mitmenschlich bezogenen Autonomie rechne ich auch die Förderung und Bejahung einer autonomen Einstellung bei Menschen, mit denen ich zu tun habe. Zur Redlichkeit über sich selbst, gehört ebenfalls Aufrichtigkeit. […]

Besonders von j: Schiff und ihren Mitarbeitern wird betont, dass jemand, der >>autonom<< ist, seine Probleme und ihre Lösungsmöglichkeiten erkennt und nicht ausblendet. Jeder sei fähig, seine Probleme ohne symbiotische Ansprüche zu lösen.“ S. 189

93. Lieblingsgefühle

„Im Schrifttum der Transaktionsanalyse werden als besonders häufige Lieblingsgefühle aufgezählt: Schuldgefühle, Ärger, Wut, Gekränktheit, Angst, Minderwertigkeitsgefühle, Depressivität, Nervosität, Verlegenheit, Verwirrtheit, Groll, Blockiertheit. Nach der Erfahrung von Berne sind 90% aller Gefühle Lieblingsgefühle, insbesondere Ärger und Wut [anger]. […] Wer sein Lieblingsgefühl oder seine vertraute Verstimmung abbauen will, um sich durch solche nicht abhalten zu lassen, anstehende Schwierigkeiten oder Probleme sofort anzupacken, tut nach meiner Erfahrung gut daran, diese Gefühle nicht >>zu verdammen<< und sich Vorwürfe zu machen, dass er ihnen immer wieder verfällt, sondern einfach langsam auf dreißig zu zählen und dann in seine >>Erwachsenenperson<< zurückzukehren.“ S. 193

94. Missachtung auch: Abwertung, Geringschätzung

„Unter Missachtung wird in der Transaktionsanalyse eine mangelnde Beachtung (Übergehen, Übersehen, Nicht-Voll-Nehmen, Nicht-Ernst-Nehmen, Nicht-Wichtig-Nehmen) […] verstanden. Missachtung ist also, im Gegensatz zur Ausblendung, ein zwischenmenschlicher Vorgang, es sei denn, ich missachte mich selbst.“ S. 200

95. Name

„Der Vorname, der einem Kind gegeben wird, kann wie eine etikettierende Zuschreibung wirken, je nach dem, was den Eltern bei der Namensgebung vorgeschwebt hat oder aber auch, was das […] Kind damit für eine Bedeutung verbindet. Es kann den Namen als Selbstbild auffassen (>>So bin ich!<<) oder als Selbstideal (>>Ich müsst´ eigentlich so sein!<<).

Der Name ist sozusagen ein Programm und gestaltet das Skript mit. Ein Vorname aus der Verwandtschaft oder aus dem Bekanntenkreis, der Vorname einer historischen oder legendären Persönlichkeit hat Vorbildcharakter, sozusagen ein >>verschriebener Skriptheld<<.

Nach meiner Erfahrung erleben manche Kinder (und Erwachsene) auch die Lautfärbung des Namens als bedeutungsvoll. […] Fragen nach dem Programm, das sich mit dem Vornamen verbinden könnte, eignen sich bei einer vorgesehenen Skriptanalyse als eine Probe, um festzustellen, ob der Patient leicht oder schwer Zugang hat zu tiefenpsychologischen Gedankengängen“ S.201

„>>Wer hat Ihren Vornamen gewählt?<<, >>Nach was für einem Vorbild wurde dieser Vorname gewählt?<<, >>Könnte es sein, dass Sie bereits als Kind, wenn auch völlig unbedacht, diesem Vorbild gerecht zu werden versuchten, um Erwartungen der Eltern in dieser Hinsicht entgegenzukommen?<<“ S.201,202.

96. Neubeelterung nach J. Schiff

„Bei einer klassischen Neubeelterung werde die Kranken ermuntert, bis ins Kleinkindes- oder Säuglingsalter zu regredieren, wozu die Kranken ohnehin eine Neigung zeigten. Sie werden dann ein einer familiären Umgebung, in der Therapeuten als Pflegeeltern funktionieren, wie wirkliche Kinder aufgezogen, als Säuglinge also gewickelt und mit der Flasche ernährt. Sie wachsen bis zum >>Jugend<<- und >>Erwachsenenalter<< heran, wobei in drei bis sechs Wochen eine Entwicklung durchlaufen wird, die ungefähr einem Lebensjahr entspricht. Dabei werden sie wie Kinder des jeweils entsprechenden Alters behandelt und erzogen.

Die Erfolge stellt sich Schiff [für jugendliche Schizophrene] so vor, dass durch die völlige Regression die bisherige >>Elternpersön<< der Patienten, die Verinnerlichung der leiblichen Eltern, >>ausgelöscht<< und durch eine neue >>Elternperson<< als Verinnerlichung der Pflegeeltern ersetzt werde. […] Die Vorstellung einer >>Auslöschung<< des früheren Eltern-Ichs widerspricht allerdings, dass es zu Rückfällen bei bereits geheilten Patienten kommen kann, wenn sie mit ihren leiblichen Eltern wieder in Kontakt treten. […]

Das Wort Neubeelterung bezeichnet also eine bestimmte bestimmte Behandlungsmethode […]. Die >>Kinder<< werden von den >>Pflegeeltern<< zwar hingebungsvoll betreut, aber auch mit solchen Gewaltmaßnahmen >>erzogen<<, dass die Begründerin dieser Therapie, weil sie sich gegen Supervision sträubte, ihre Mitgliedschaft in der Internationalen Gesellschaft für Transaktionsanalyse verloren hat. […]

Im Gegensatz zu ersten enthusiastischen Veröffentlichungen (1969, 1970), berichtet Schiff später auch von dem Misserfolgen […]. In der Überlieferung der Transaktionsanalyse nehmen die Erfahrungen und Veröffentlicheungen von Jacqui Schiff und ihren Mitarbeitern trotz ihren beanstandeten erzieherischen Strafmaßnahmen einen hohen Stellenwert

ein, insbesondere weil wertvolle Begriffe und Modelle, die nicht an die Behandlung von Geisteskranken gebunden sind, durch die Schiff-Schule in die Transaktionsanalyse eingeführt worden sind (Ausblendung, Beelterung, Bezugsrahmen, Passivität, Realitätsverkennung, Symbiose). " S. 202, 203, 204

97. Neuentscheidung

„Zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Behandlung bricht der Patient nach Berne dann plötzlich aus seinem Skript aus.

Eine solche Neuentscheidung könne ganz plötzlich- wie eine art Bekehrung – vor sich gehen. Der >>Patient<< fühle sich nicht mehr krank, sondern gesund. Die wichtigsten Symptome seien behoben, wenn auch noch gewisse Behinderungen und Schwächen bestehen blieben, nun aber von einem anderen Standpunkt aus (Berne: >>objektiv<<, besser: kognitiv) angegangen werden könnten (kognitive Psychotherapie)." S. 204

98. Neuentscheidungstherapie nach R. u. M. Goulding

„ist ein therapeutisches Verfahren, das durch Robert Goulding und Mary McClure Goulding eingeführt worden ist. Es liegt ihm die Überlegung zugrunde, dass es das Kleindkind war, das seinerzeit die Skriptentscheidung fällte, sich dem tatsächlichen oder vermeintlichen Verbot oder Gebot eines Elternteils zu unterziehen.

Dementsprechend habe sich der Petient, der eine Neuentscheidung fälle, auch wieder in dieses Alter zurückzuversetzen. Der Patient wird aufgefordert, eine Szene aus der Kleinkinderzeit wieder zu erleben, in der er eine >>Entscheidung<< getroffen habe, die sich heute noch negativ auswirke. […] Es geht darum, dass der Patient in der Rolle als Kleinkind sich jetzt dem Gebot oder verbot nicht unterzieht, sondern seine Autonomie behauptet." S. 205

„Wie in der Psychoanalyse vom >>Auftrieb des Verdrängten<< gesprochen wird, so ist in der Gestalttherapie von einem >>unerledigten Geschäft<<, also einem Geschäft, das gleichsam noch der Erledigung harrt.

Die Neuentscheidung, […] wäre eine solche Erledigung." S.206

99. Neurosen **Bemerkungen von Berne zu den Neurosen**

„werden im allgemeinen Störungen des Erlebens und Verhaltens verstanden, die nicht durch körperliche Krankheiten bedingt sind, aber auch nicht als Psychosen oder als Persönlichkeitsstörungen betrachtet werden.

Als Neurosen im engeren Sinn werden meistens Störungen angesehen, die nach tiefenpsychologischen Verständnis missglückte Konfliktlösungen sind […].

„Trauma ist das griechische Wort für >>Verletzung<< oder >>Wunde<<. Es wurde von dem Pariser Neurologen Charcit (1925 – 1893) in die Neurosenlehre eingeführt. […] wobei sich die Psychoanalyse besonders mit der Wirkung von Traumata beschäftigt, die sich in der Kleinkindheit ereignet haben.

Psychische Traumen sind Situationen, die ein Kind oder auch Erwachsene emotional überfordern. Diese Situationen können einmalig sein oder in einem fortdauernden Druck bestehen." S. 206, 207.

Kriegsneurosen

„Berne spricht von Kriegsneurosen, wenn Störungen des Erlebens und Verhaltens darauf zurückzuführen sind, dass jemand – gegebenenfalls auch in zivilen Verhältnissen – entweder selbst einen Menschen umgebracht hat oder miterlebt hat, wie andere umgebracht wurden, besonders wenn er mit diesem befreundet war.

Es gebe Menschen die noch zwanzig oder dreißig Jahren an Störungen leiden, die auf solche Ereignisse zurückzuführen sind, so Veteranen, die den Vietnamkrieg durchgemacht haben.

Menschen, die an Kriegsneurosen leiden, sind an die vergangenen Ereignisse fixiert und lebten nicht wirklich in der Gegenwart. Von dieser Fixierung seien sie zu lösen, um zu lernen, hier und jetzt zu leben." S.208

Soziale Angst

„wird sonst verstanden, dass jemand sich in krankhaften Ausmaß befangen fühlt, wenn er in der Öffentlichkeit Aufmerksamkeit auf sich zieht, ganz besonders, wenn er öffentlich oder vor einem großen Kreis sprechen sollte." S. 210

100. Notausstieg [escape hatch] **auch: Hintertür, Ausstiegslucke**

„Wird aber einem Patienten verunmöglicht, andere durch psychologische Spiele zu manipulieren, so kann er einer existentiellen Verzweiflung verfallen und aus dieser heraus nach weiteren Möglichkeiten suchen, um nicht gesund, nicht autonom und selbstverantwortlich zu werden zu müssen.

100.1 Mitteilen von Selbstmordgedanken an eine Gruppe

„John erzählte später in der Gruppe, dass er in Versuchung sei, sich umzubringen. Die Gruppenteilnehmer reagierten nicht damit, dass sie in eine Retterrolle (Dramadreieck) verfielen oder ihm doch zum mindesten zuredeten, auf sein Vorhaben zu verzichten, sondern sie wiesen ihm vielmehr nach, inwiefern seine Idee, sich umzubringen, mit seine Beziehung zu den Eltern und nun auch zum Therapeuten zusammenhinge und ebenfalls manipulativ sei.

Darauf gab John den Plan auf, sich umzubringen.

Dafür berichtete er später davon, dass er manchmal den Drang verspüre, andere Leute zusammenzuschlagen oder zu töten." S. 212

„Hollowa schreibt, Notausstiege würden ein >>Aussteigen<< aus überwältigendem Streß ermöglichen oder aus einem Leben, das unter der Wirkung destruktiver Grundgebote >>unerträglich<< geworden sei. […] Bei der Verriegelung der Notausstiege nach Holloway handelt es sich aber nicht um Terminverträge, sondern um Entscheidungen! […]" S. 212

„Der Patient soll sich, wenn irgend möglich, schon zu Beginn der Behandlung als Erwachsenenperson dazu entscheiden, sich nie und unter keinen Umständen je umzubringen, andere umzubringen oder verrückt zu werden." S.212

„Als Erwachsenenperson kann sich ein Patient nur auf die Gegenwart beziehen: >>Ich kann mir nicht vorstellen, mich je umbringen zu wollen!<<. S. 213

101. Notvertäge **nach R. u. M. Goulding**

Nicht-Suizid-Vertrag

„Es sind die Nicht-Suizid-Verträge für suizidale Patienten, die Nicht-Psychose-verträge, für Patienten, bei denen die Gefahr besteht, dass eine psychotische Episode ausbrechen könnte, und die Nicht-Tötungs-Verträge bei Patienten, bei denen eine krankheitsbedingte Neigung besteht, jemanden umzubringen.

Sie werde angehalten, sich zu entscheiden, sich bis zu einem bestimmten Termin nicht umzubringen, nicht in eine episodische Psychose auszuweichen, niemand anderen umzubringen oder ernsthaft zu gefährden." S.213

„Sie schließen mit Patienten, die suizidal sind, nachdem sie nach Motiven für einen allfälligen Suizid gefragt haben einen Vertrag ab, sich auf jeden Fall während eines oder mehrerer Tage oder Wochen nicht umzubringen. Dieser Vertrag ist pünktlich zum gesetzten Termin zu erneuern, bis der Patient eine Neuentscheidung getroffen hat, sich keinesfalls umzubringen. […]

Die beste Reaktion auf einen Nicht-Suizid-Vertrag besteht nach meiner Erfahrung darin, dass der Patient sich danach sichtlich erleichtert und freier fühlt" S. 214

„Viele Therapeuten sind überzeugt, dass eine von gegenseitigem Vertrauen getragene menschliche Beziehung zwischen Patient und Therapeut die wichtigste Versicherung ist, dass der Patient, wenn er wieder Suizidideen haben sollte, offen darüber spricht.

Dass ihm dies jederzeit möglich ist, sollte ihm vom Therapeuten versichert werden. […] Ein Restrisiko wird bei einem wirklich suizidalen Patienten ohnehin bleiben.“ S. 214

Nicht-Psychose-Vertrag

„Es wird durch ein eingehendes Gespräch klargestellt, durch was für Umstände jeweils psychotische Episoden ausgelöst worden sind […]. Sie werden dann aufgefordert, zu versprechen, solche Umstände zu meiden, gegebenenfalls ihre Medikamente einzunehmen, allenfalls sogar bei bestimmten Gesprächsthemen die Gruppensitzungen zu verlassen.“ S.214

102. Organisationsberatung

102.1 Persönlichkeitsentwicklung

„Mir geht es um die Verbesserung der individuellen Arbeitssituation des Klienten, seines Wohlbefindens und seiner Arbeitswirksamkeit.

Es setzt dies eine Entwicklung seiner Persönlichkeit voraus und damit auch eine Veränderung seiner selbst.

Als Transaktionsanalytiker lege ich Wert darauf,

[1] dass der Betreffende lernt, sich selbst und andere zu akzeptieren,-

[2] dass er bereit ist, neue reale Gegebenheiten in seine Reaktionen und Handlungen zu berücksichtigen, -

[3] dass er sich seiner Bedürfnisse und Handlungen einschließlich deren Auswirkung bewusst wird,

[4] dass er fähig wird, gemeinsam mit anderen an der Lösung von Problemen zu arbeiten, ohne viel Energie für Machtkämpfe und andere unproduktive Angelegenheiten zu verwenden

[5] Als gesunde, erfolgreiche Persönlichkeit sehe ich jemanden, der Initiative zu Problemlösungen ergreift und dabei nicht nur seine eigenen Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, sondern auch diejenigen anderer Menschen sowie die bedeutsamen Aspekte der realen Situation berücksichtigt.“ S. 217

„Der arbeitende Mensch kann durch zu starre, einengende Arbeitsbedingungen seine Potentiale nicht entwickeln. Dazu kommt aber, dass neurotische Menschen eine Einstellung zur Arbeit mitbringen, die genau so einengend sein kann wie die äußeren Umstände.

Der Trainer, der nur eine der beiden Seiten im Auge hat, nimmt einen einseitigen Blickpunkt ein.

Die Erkenntnis eines Teilnehmers, dass seine Arbeitsprobleme nicht nur das Ergebnis >>unmöglicher<< Bedingungen sind, sondern auch Ausdruck eigener, persönlicher Probleme, ist für ihn zunächst schockierend, häufig aber auch das Motiv, selbst Schritte zur Veränderung der Situation zu übernehmen.“ S. 217, 218

102.2 Berufliche Sozialisation

„ist die Entwicklung einer Person unter den spezifischen Bedingungen eines Berufsfeldes.

Eine der entscheidenen Schritte besteht darin, den Beruf oder die Tätigkeit auszuwählen, die der eigenen Person entsprechen.

Dies setzt die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse vorraus und erfordert in der Regel einen längeren Erfahrungs- und Lernprozess.

Die Aufgabe des transaktionsanalytischen Beraters kann es sein, diesen Erfahrungs- und Lernprozess zu begleiten. S. 218

102.3 Industrielle Psychopathologie

„Gesamtheit der möglichen psychischen Störungen oder Krankheiten, die durch die industrielle Arbeitsbedingung mitbedingt werden.

Sie umfasst die Auswirkungen von arbeitsbedingten Rollenkonflikten sowie qualitativen und quantitativen Überforderungen.

Sie umfasst weiter psychische und psychosomatische Störungen, die im Arbeitsbereich auf fehlende Übereinstimmung zwischen Fähigkeiten und Bedürfnissen der Person einerseits sowie Rollenerwartungen und Anforderungen durch die Umgebung andererseits zurückzuführen sind (Freese 1978).“ S. 218

102.4 natürliche Autorität des Trainers

„die Fähigkeit, den Klienten spüren zu lassen, dass er akzeptiert wird, dass seine Erlebniswelt verstanden und nicht gewertet wird.“ S. 219

102.5 Entscheidungsorientiertheit

„Ein Ziel der beraterischen Tätigkeit besteht darin, dass der Klient, selbständig entscheiden lernt.

Voraussetzung ist eine konstruktive Auseinandersetzung mit sich selbst, die zu einer Änderung des Selbstbildes führt, zu größerer Selbstachtung, zu größerer Bereitschaft, Informationen entgegen zu nehmen und zu verwerten.“ S. 219

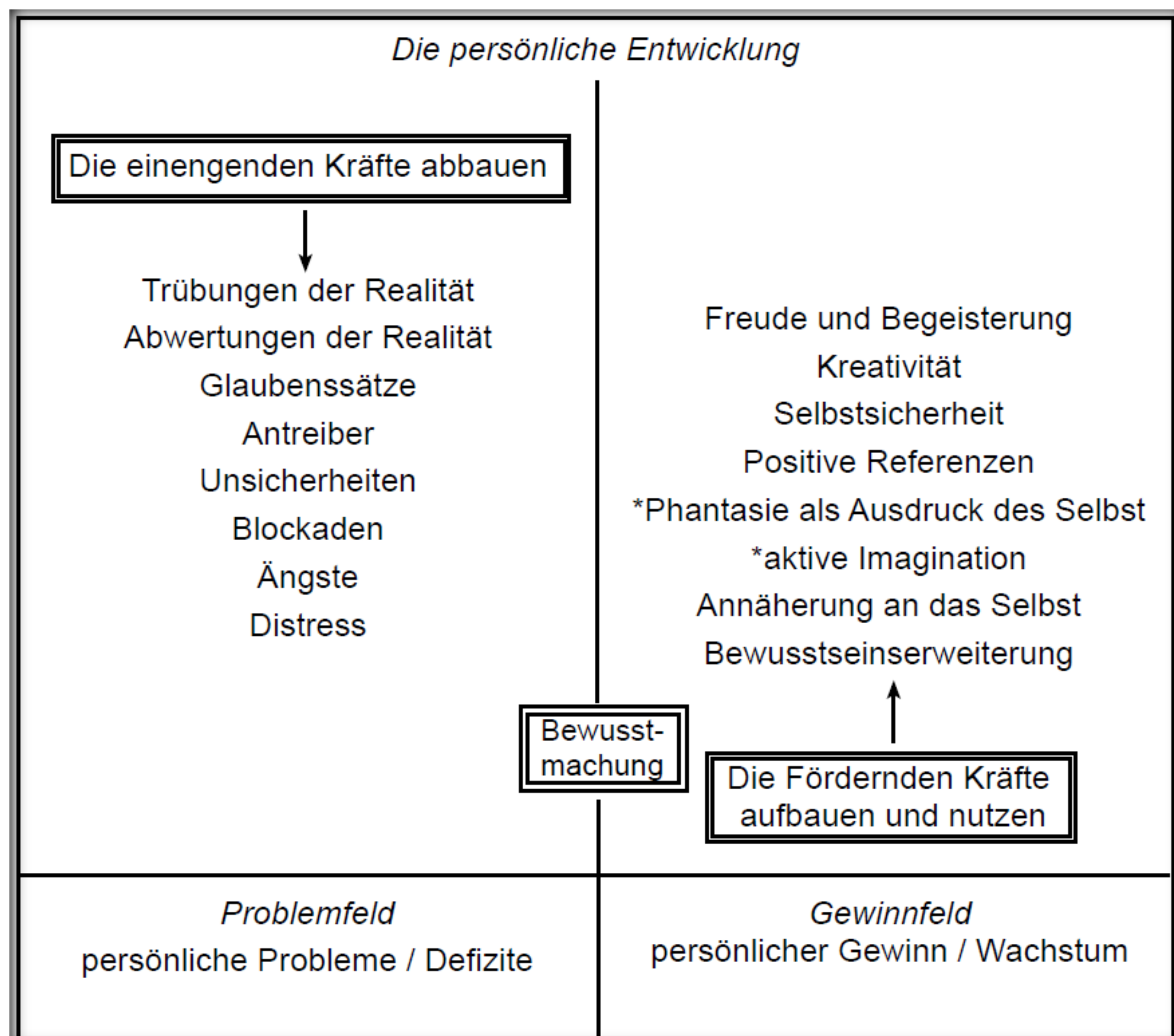


Abbildung 2: Die persönliche Entwicklung, Vgl. S. 220

102.6 Wachstumsorientiertheit [personal growth]

„Die persönliche Problematik vieler Mitarbeiter und Führungskräfte in Organisationen ist in einer Entscheidungsunsicherheit begründet. Diese basiert auf einer sklavischen Abhängigkeit von einschränkenden Kräften wie von Trübungen der Realität, negativen Glaubenssätzen, Antreibern, neurotischen Ängsten und Blockaden einerseits und auf dem Mangel an fördernden Kräften wie Freue und Begeisterung, Selbstsicherheit, Kreativität und Phantasie andererseits (s. Abb.).“ S.220

„Der Wohlstand unserer Gesellschaft ergibt sich aus einer auf Wachstum und Gewinn gerichteten Zielsetzung. Das darf bei der Anregung zu persönlicher Weiterentwicklung nicht übersehen werden.

Der Preis für die persönliche Weiterentwicklung ist aber eine vorübergehende Selbstverunsicherung.

Viele Manager meinen, sich eine solche Schwäche nicht leisten zu können in einer Umwelt, die eine eher machtorientierte Beziehungsstruktur hat und in der konkurrenzorientiertes Verhalten vorherrscht.

Das Wagnis verlangt Selbstvertrauen, Selbstbejahung und Entscheidungsfähigkeit, Eigenschaften, die im Mittelpunkt transaktionsanalytischer Persönlichkeitsentwicklung für Führungskräfte stehen.“ S. 221

„Zu Wegbereitern transaktionsanalytisch ausgerichteter Organisationsberatung gehören vor allem Jut Meininger (1973) sowie Dorothy Jongeward (1973/[2] 1976), auch mit Phillips Seyer (1978).“ S. 222

103. Paartherapie **Berne: Ehetherapie**

„Schließlich frage es sich, ob die Partner eine gleichsam neue Ehe auf bewusster und konstruktiverer Grundlage eingehen oder sich trennen wollen.“ S. 223

104. Persona

„(1.) wie jemand sein möchte oder zu sein glaubt, ohne es wirklich zu sein; (2.) wie jemand der Mitwelt erscheinen möchte; (3.) wie >>man<< nach den Erwartungen der Gesellschaft […] zu sein hat, also eine soziale Rolle (Ich-Zustand: Rolle)“ S. 224

Die Persona ist nach Berne die Art, wie jemand von anderen gesehen werden wolle, meistens wohl um einen günstigen Eindruck zu machen. […] Die Persona sei eine Maske vor dem Selbst, aber damit auch ein Schutz vor einem >>Eindringen in die Privatsphäre<< und ein Akt instinktiver Vorsicht.“ S. 224

„Jedermann gebe sich viel Mühe, seine Persona aufrecht zu erhalten; wenn ihm dies aber nicht sicher gelinge – d.h. wohl, sich so zu verhalten, wie es der Persona entsprechen würde -, habe der Betreffende ständig Angst, seine Persona breche zusammen, wenn er mit anderen zusammen sei.

Das könne für ihn das Motiv sein, anderen aus dem Weg zu gehen. […]

wer aufrichtig sei und offen sage, was er denke, habe kein Bedürfnis nach einer Persona.“ S. 224

„Es gibt aber nach Berne einen unausgesprochenen >>sozialen Vertrag<<, der lautet: >>Du akzeptierst meine Persona oder Selbstdarstellung und ich akzeptiere deine!<<

Wenn zwei sich begegnen, durchschauen sie sich gegenseitig […].

Diesen Vertrag nicht einzuhalten, gelte als ungehobelt.“ S.224

„Häufig gestalte das Kind sich seine Persona nach dem Vorbild >>seines Helden<<.“ S.225

105. Physis

„Die Physis ist nach Berne auch verantwortlich, dass kranke Körper und kranke Seelen nach Gesundheit streben. Bei Psychosen sei diese Physis offensichtlich blockiert.“ S. 227

106. Psychoanalyse und Transaktionsanalyse

„Das psychoanalytische Behandlungsverfahren versucht die damaligen Konflikte, die durch Verdrängung unvollkommen gelöst worden waren, aufzudecken, emotional nacherleben zu lassen und der bewussten Entscheidung des Patienten zu unterstellen. […] Die Psychoanalytiker versuchen dies typischerweise zu erreichen durch bestimmte Anordnungen. […] Vorraussetzung einer klassischen Psychoanalyse ist, dass die Patienten grundsätzlich fähig sind, sich selbst und was mit ihnen vorgeht, mindestens zeitweise, gleichsam an der Seite des Therapeuten, >>objektiv<< zu betrachten (>>Behandlungsbündnis<<).“ S.233

107. Psychodynamik

„innerpsychische Faktoren, die das Verhalten bestimmen […] die Auffassung [nach Freud], dass das Verhalten weitgehend von unbewussten Motiven bestimmt werde.“ S. 237

108. Psychosen: **Allgemeine Bemerkungen von Berne zu den funktionellen Psychosen**

„Krankheiten aus der Gruppe der Schizophrenien und die manisch-depressive Gemütskrankheit (Deppression/Enttäuschung/Verzweiflung). Unter der Psychose wird im allgemeinen eine Erkrankung aus der Gruppe der Schizophrenen verstanden. Berne unterschreidet aktive und latente Psychosen.“ S. 238

„Nach Steiner handelt es sich bei einem akuten psychotischen Schub um den Durchbruch des unbefangenen oder natürlichen >>Kindes<< nach einer Periode, in der es durch eine dominierende >>Elternperson<< völlig unterdrückt gewesen sei.“ S. 239

109. Psychotherapie

„eine Anregung, Vermittlung oder Provokation von verwandelter Einsicht, verwandeltem Erleben und/oder verwandelten Verhalten handelt. […] Um Psychotherapie genannt zu werden, muss das Verfahren sich allerdings, wie J. H. Schultz bemerkt, auf jedem Fall nach einem klaren Ziel richten und mit einer klaren Methode durchgeführt werden.“ S. 239

„Die emotionale Beziehung zwischen Therapeut und Patient spielt eine wichtige Rolle. Diese Rolle ist für Berne so wichtig, dass er >>Psychotherapie<< als Behandlungsverfahren definiert, dessen Wirkung von der emotionalen Beziehung zwischen Therapeut und Patient abhänge, die vom Therapeuten bewusst zum Wohl des Patienten eingesetzt werde.

Die Art der emotionalen Beziehung zwischen Therapeut und Patient wird als immer wichtiger anerkannt, zunehmend sogar bei den Verhaltenstherapeuten, […].

Der Psychotherapeut stellt Fragen, erklärt, ermutigt, deutet, konfrontiert (Interventionen) und fordert den Patienten zu Besinnung, Entscheidung und zu Verhaltensmodifikationen auf. […], “ S. 240

109.1 Umdeutung

„Dabei handelt es sich um eine Auslegung einer Erfahrung, die den Bezugsrahmen des Patienten erweitert oder ändert.“ S. 241

109.2 Projektion

„Von Projektion wird in der Psychoanalyse gesprochen, wenn eigene, abgelehnte Wesensseiten bei anderen und dann meistens in überbetontem Ausmaß erlebt werden.“ S. 243

110. Masche, Maschengefühl: engl. Racket, Racketgefühl [racket feeling]

„*unerfreuliche Gefühle oder Verstimmungen*. […] mit einer bedachten oder unbedachten Absicht verbunden. […] eine Befindlichkeit, eine innere oder äußere Verhaltensweise oder Tagträume, die Folgen und zugleich Betätigungen sind von Skriptüberzeugungen.“ S.247

111. Intrapsychische Analyse / Racketanalyse

„die Analyse dessen, was sich an Überlegungen, Gefühlen und körperlichen Reaktionen >>in<< einem Menschen abspiele und sich auf die Kommunikation, auf die Wahrnehmung, auf die Bedeutung dessen, was erlebt werde, und auf das Verhalten auswirke. […]

In der Praxis gehe es um die Aufdeckung innerer Dialoge, Konfrontation mit leiblichem Verhalten, Analyse des Miniskripts, innerpersönliche Spiele.“ S. 247, S. 248

„Ein Therapeut muss sich klar sein, meinen die Autoren, ob er sich bei der Therapie auf Verhalten konzentriere, z.B. auf Transaktionen, oder auf innere Prozesse, die dahinter stehen und die er vorerst nur vermuten könne, während das Verhalten offen daliege.“ S.248

112. Realitätsprüfung

„die Fähigkeit, etwas nur innerlich Vorgestelltes oder Phantasiertes von einer konkreten wahrnehmbaren Gegebenheit zu unterscheiden. […] eine >>objektive<< Betrachtungsweise und Einschätzung der Realität, d.h. unvoreingenommen und wirklichkeitsgetreu. […] die Fähigkeit, die Realität überhaupt richtig zu erfassen, ohne sie zu verkennen (Realitätsverkennung), ein äußerst komplexer Vorgang, von Berne mit einem Computer verglichen:

Sammlung einschlägiger Informationen, deren Verarbeitung und schließlich Auswertung zu Entscheidung und gegebenenfalls Handlung. […] insofern die Erfahrungen der einzelnen Menschen verschieden sind, mag auch ihre Einschätzung und Beurteilung der Realität verschieden sein. S. 248

113. Realitätsverkennung, auch: verfälschte Umdeutung [redefinition]

„Bei einer Verkennung der Realität werden äußere und innere Gegebenheiten nicht zur Kenntnis genommen, verzerrt wahrgenommen oder in ihrer Bedeutung falsch eingeschätzt, weil sie im gewohnten, allenfalls zum Skript erstarrten Bezugsrahmen nicht vorgesehen sind oder widersprechen. […]

(1.) Ausblendung
(2.) Grandiosität
(3.) Denkstörungen […]

Die Realität wird verkannt, damit der gewohnte Bezugsrahmen aufrechterhalten werden kann. […].

In der therapeutischen Situation geht es nach den Autoren darum, den Patienten mit Verkennungen der Realität zu konfrontieren, d.h. gleichbedeutend: seinen gewohnten Bezugsrahmen in Frage zu stellen.

Ein Therapeut, der auf Unverständnis stoße, weil der Patient eine Bedrohung seines Bezugsrahmens abwehren wolle, solle sich nicht verteidigen, sondern ganz einfach auf seiner ursprünglichen Aussage beharren, […]. S. 249

114. Regression

„wird in der Psychologie, insbesondere in der Tiefenpsychologie, etwa >>Zurückversetzung<< verstanden, nämlich die Wiederbelebung von solchen Erlebens- und Verhaltensweisen, die einer früheren Entwicklungsstufe des Einzelnen oder des Kulturkreises, in dem er lebt, entsprechen.“ S.249, 250

Beispiel

„Ein kleiner Junge hat das gewohnheitsmäßige Saugen am Daumen aufgegeben, als er zwei Jahre alt geworden war. Wie aber ein Schwesterchen geboren wird, beginnt er wieder damit, wohl als Trost, da er sich jetzt von der Mutter emotional vernachlässigt vorkommt. Die Veranlassung zu dieser Regression ist also eine emotionale Belastung.“ S. 250

115. Reife

„Reif sei, wer sich im Leben erfolgreich bewähre." S. 251

116. Sackgasse nach Goulding oder Engpass // Blockierung

„Wer in […] Sackgassen stecken geblieben ist, kann auch unter ängstlichen Verstimmungen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und andere funktionelle Störungen leiden." S. 251, 252

„eine Situation, in der jemand das Gefühlt hat, von jedermann abgelehnt zu werden, vor einer Katastrophe zu stehen, in seinem Lebensvollzug stecken zu bleiben, nicht weiterleben zu können. […] Die verschiedenen Grade oder Arten von Sackgassen unterscheiden sich, wie besonders Mellor (1980) betont, entwicklungspsychologisch." S.252

117. Schicksal

„Die Einflüsse auf das Schicksal eines Menschen lassen sich nur unzulänglich auf diese Art aufzählen, denn es handelt sich um Faktoren, die nicht unabhängig voneinander wirksam sind." S. 254

118. sonstige Zitate

„Steiner geht von den Voraussetzungen der humanistischen Psychologie aus, dass jeder Mensch, insofern die Umgebung ihm gemäß sei, von seiner Anlage her in Harmonie mit sich selbst, den Mitmenschen und der Natur lebe.

Psychopathologische Störungen sind für Ihn Ausdruck einer offenen oder verschleierten Unterdrückung einer Meinung und Verhaltensweise, die von derjenigen der herrschenden Gesellschaft abweicht.

Die Behandlung bestehe darin, dem Betreffenden diese Verhältnisse bewusst zu machen, ihn die Solidarität mit Gleichdenkenden in Gruppen erleben zu lassen und ihn zur Veränderung der gesellschaftlichen Verhältnisse zu ermutigen." S.260

„[…], dasss jemand nur wirklich Erfolg hat, wenn auch andere Erfolg haben, dass ein solcher sich viel leichter im Rahmen einer Gemeinschaft einstellt, an der alle aktiv teilnehmen, […]. S. 261

119. Seelsorge und Transaktionsanalyse

„Beziehung zwischen christlicher Botschaft und Transaktionsanalyse […] [siehe Literatur: Befreites Leben]" S. 264

120. Selbst, Selbst-Gefühl [feeling of self]

„Nach Berne hat ein Patient immer besser zu lernen, willentlich sein eigenes Selbst von einen zum anderen Ich-Zustand zu verschieben. […] Der Patient als Person lernt immer besser, sich von der Identifikation mit dem gerade eingenommenen Ich-Zustand […] zu lösen und sich als Person […] von den Ich-Zuständen unabhängig zu erleben und vielmehr über die zu verfügen. Er wird dabei immer unabhängiger von >>Einladungen<<, die ihn dazu auffordern, diesen oder jenen Ich-Zustand zu aktivieren. […]

„[…] >>reines Selbstbewusstsein<<, als >>Zentrum seines Willens<<, als >>immer gleicher Kern seiner selbst<<.

Damit sei er befreit von den fortlaufenden unbedachten (>>unbewussten<<) und deshalb ungewollten Identifikationen mit Meinungen, Empfindungen, Gefühlen, Wünschen, Rollen usw.

Jederzeit sei es ihm aber möglich, sich – nun aber bewusst – mit diesen Gegebenheiten zu identifizieren, >>wenn er will<<" S. 269

„Aber wenn es möglich ist, dass jemand über seine Ich-Zustände verfügt, sich frei entscheiden kann, wie er sich fühlen will (>>Glaubenssätze<<) usw., dann entspricht dieser >>jemand<< doch von einem >>reinen Selbst<<." S. 269

120.1 Das >>wahre Selbst<< und das >>falsche Selbst<< nach Winnicot

„Nur wer sein >>wahres Selbst<< lebe, sei spontan, kreativ und lebendig, wer ein >>falsches Selbst<< austrage, habe ein Gefühl der Unwirklichkeit und Nichtigkeit.

Das >>falsche Selbst<< verberge dann das >>wahre selbst<<. „ S. 269, 270

120.2 Das >>spirituelle Selbst<< oder der >>innere Kern<<

„eine personale Instanz jenseits der Ich-Zustände. […]. S.270

121. Skript

„[wenn] an dem in der Kindheit aufgestellten Lebensplan oder Lebensentwurf festgehalten wird, auch wenn weitere Erfahrungen eine Erweiterung oder Änderung erfordern würden. […] Wessen Selbst- und Weltbild durch ganz bestimmte Überzeugungen geprägt ist, wird sein Verhalten entsprechend gestalten." S. 272

„Es handelt sich beim **Skript** um ein Denkmodell, um menschliche Erlebens- und Verhaltensweisen und ihre Zusammenhänge besser zu verstehen." S. 273

„Manche Transaktionsanalytiker unterscheiden ein individuelles Skript von einem kulturellen Skript, wie ein solches eine bestimmten Kultur, einer Gesellschaftsschicht oder einer bestimmten ethnischen Gruppe […]. Dorothy Jingeward hat festgestellt, dass auch Formen ein Skript zukommen könne, das im allgemeinen demjenigen des Gründers entspreche. […] Meines Erachtens ist der Ausdruck >>Skript<< nur in Bezug auf einzelne Menschen gerechtfertigt, kann aber natürlich sippen-, kultur-, gesellschafts-, schichtspezifische Elemente enthalten.

Die erste Vorstellung von Berne war, dass das Skript der Wiederholung eines Kindheitsdramas entspricht. Später wurden für Berne gewollte und ungewollte Einflüsse (>>Botschaften<<) der Eltern auf das Kind zu den wichtigsten skriptbildenden Bedingungen. Als eine dritte Art von Umständen, die >>im allgemeinen<< das Skript (mit-) bedingten, erwähnt er typische Illusionen. Viertens aber bildet sich nach Berne das Skript nach dem Muster zeitlich und örtlich allgemeinverbreiteter Motive von Märchen und Mythen." S. 276

„Von allen skriptbedingten Einflüssen hat Berne aber schließlich, mindestens theoretisch, die Einflüsse der Eltern oder anderer Beziehungspersonen aus der Kleinkindheit ganz in den Vordergrund gestellt.

Berne ging soweit, das Skript geradezu als *elterliches Programm* zu definieren.

Er hat in seinem letzten Buch definiert: >>Das Skript ist ein sich fortlaufend zu einem Ende hin entwickelndes Programm, dessen Grundzüge in einem Märchen zu finden sind.

Dieses Programm, auch Lebensentwurf, entwickelt sich unter der Einwirkung von elterlichen Einflüssen in der früheren Kindheit, die das […] Leben des Kindes […] [beeinflussen], zum mindestens in den wichtigen Belangen des Lebens wie Eheschließung, Kindererziehung, Scheidung und vielleicht auch Todesart<<." S. 277

„Einflüsse der Eltern bestehen nach Berne u.a. in deren Erwartungen an das Kind, die z.B. bereits in der Wahl des Vornamens zum Ausdruck kommen können; sie bestehen auch in Befürchtungen, die als negative Erwartungen definiert werden können; auch die allgemeine Haltung gegenüber dem Kind wirkt mit. […]

Wie die Eltern selbst dem Leben gegenüberstehen, spielt eine beispielgebende Rolle; schließlich wirkt auf die Skriptbildung des Kindes, was es die Eltern sagen hört oder was diese unmittelbar zu ihm sagen, wobei das Kleinkind allerdings auch etwas hören kann, was die Eltern nicht gesagt, im Grunde genommen doch gemeint haben. […]" S. 277

122. Skriptentscheidung auch frühere Entscheidung, Grundentscheidung

„ist nach Berne die Entscheidung zu einem bestimmten Selbst- und Weltbild und für ein bestimmtes Verhalten, mit welcher der Betreffende das Leben im Rahmen dieses Selbst- und Weltbildes bestehen werde.

Was dem Betreffenden im Laufe des Lebens begegnet, wird im Sinn dieser Entscheidung ausgelegt werden, so dass sich die Richtigkeit der Entscheidung fortlaufend selbst bestätigen wird.“ S. 279

„Mit dem Ausdruck Skriptentscheidung ist die Überzeugung verbunden, dass eindrückliche Ereignisse, ganz besonders das Verhalten der Eltern, nur gleichsam Einladungen an das Kind sind, sein Selbst- und Weltbild danach zu richten.

Das Kind aber entscheide sich dafür, diese >>Einladungen<< anzunehmen.“ S. 280

123. Skriptfragen

„ 1. Was war das Schlimmste, was dir dein Vater (deine Mutter) je sagte oder antat?<< […]

2. Was war das Beste, was Ihnen Ihr Mutter (Ihr Vater) je sagte oder antat? […]
3. Wie stellst du dir vor, dass deine Mutter und dass dein Vater gewesen wäre, wenn sie wirklich ideale Eltern gewesen wären? […]
4. Was für eine Stimmung überkommt Sie, wenn Sie in eine kritische Lage geraten sind und nicht ein noch aus wissen ? […]
5. Was wird in fünf Jahren (oder in zehn Jahren) aus dir geworden sein, wenn du so weiterlebst wie bisher ? […].“ S. 281

124. Skriptgeschichte auch: Lieblingsgeschichte, Lieblingsmärchen, Faszinationsgeschichte

„ein Märchen oder eine märchenähnliche Geschichte, von denen der Patient in seiner Kindheit sehr fasziniert war, die er besonders liebte oder durch die er besonders geängstigt wurde. [Hans] Diekmann habe eine überraschend enge Beziehung zwischen dieser Geschichte und dem Schicksal und der bisherigen Wesensart seiner Patienten entdeckt. […]“ S. 282

„Manchmal erzählt der Patient eine Geschichte mit Weglassungen oder Zufügungen.

Nach meiner Erfahrung lässt sich nicht immer sagen, die Geschichte sei für ihn so gültig, wie er sie erinnert.

Verdrängungen sind möglich.

Die Auslegung kann, wie bei einem Traum, nur durch Therapeut und Patient gemeinsam vollzogen werden.

Die allfällige Betroffenheit des Patienten ist für mich maßgebend und häufig am Mienenspiel sichtbar, wenn er die Geschichte erzählt, also schon bevor die Geschichte ausgelegt wird.“ S. 284

125. Skriptheld

„Der Skriptheld ist nach Claude Steiner ein Vorbild, das ein Kind […] [z.B.] im wirklichen Leben entdeckt, um mit diesem identifiziert [zu] sein.“ S. 284

126. Skriptthema

„Nach einer ersten Definition von Berne weist ein Skriptthema auf eine skriptbedingte typische Verhaltensweise, z.B. >>Gib immer kurz vor dem Erfolg auf!<< […]

An anderer Stelle versteht Berne unter Skriptthema die Gestimmtheit, die ein Skript auszeichnet, seines Erachtens am häufigsten Hass, Rache, Eifersucht, Missgunst […] oder aber auch Liebe oder Dankbarkeit.“ S. 286

127. Skriptzeichen und Skriptsignale

„Jede individuelle Eigenart in der körperlichen oder sprachlichen Verhaltensweise eines Patienten, die sich in bestimmten Situationen immer wiederholt, und sei sie noch so unauffällig, kann nach Berne Aufschluss geben über sein Skript.

Sie ist dann ein Skriptzeichen. […]

„ein Tick oder eine ausgefallene Art, sich zu kleiden, schreibt Berne von einem Skriptsignal. Nach Steiner äußert sich jedes Skript auch in der Körpergestalt. […]

Die Intuition des Therapeuten spielt die Hauptrolle beim Erfassen der Skriptzeichen, mit anderen Worten: er muss in erster Linie spüren, wenn die Eigenart eines Patienten auf sein Skript hinweist. […] drückt sich nach Steiner jedes Skript in der äußeren Erscheinungsform, vor allem der Muskulatur der einzelnen Körperteile, aus, die häufig derjenigen der Skripthelden entspreche.“ S. 293

128. Skriptziel [script pay-off]

„Wie haben Sie sich als Kind [oder im Laufe des Erwachsenenalters] einmal vorgestellt, dass Ihr Leben enden wird ?“ S. 294

129. Skriptzirkel auch Skriptsystem, früher: Racketsystem

„Beim Skriptzirkel im weiteren Sinn spielt noch ein zusätzlicher psychologischer Kreislauf eine Rolle. Nämlich zwischen den Skriptüberzeugungen und den mit der Skriptentscheidung verdrängten Bedürfnissen und Gefühlen.

Nach Erskine sind die Skriptüberzeugungen und das Skript überhaupt Abwehrmaßnahmen gegen Bedürfnisse und Gefühle.

Weckt z.B. eine Situation die Sehnsucht nach Nähe, so provoziert dies ganz besonders die Überzeugung, dass es gefährlich ist, einem anderen Menschen nahe zu kommen, und die Versagung, jemandem im Leben je nahe zukommen, verstärkt die unterdrückte Sehnsucht.“S 296

130. Sozialpsychiatrie nach Berne

„die Gesamtheit der Maßnahmen […], mit denen bei jemandem, der von einer seelischen Störung bedroht oder befallen ist, die soziale Eingliederung aufrechterhalten oder wieder hergestellt werden kann. […]

[Es geht] gezielt darum, Kommunikationsstörungen beheben zu lernen. Auch die Erhellung der jeweiligen erlebnisgeschichtlichen Hintergründe gehört nach Berne zur sozialpsychiatrischen Praxis.“ S. 297

131. Soziogramm

„die Veranschaulichung des Beziehungsnetzes einer Gruppe.

Das Beziehungsnetz kann eine Schulklasse, ein Arbeitsteam, eine Selbsterfahrungsgruppe, eine therapeutische Gruppe usw. sein. […]

Es lässt sich veranschaulichen, wie Sympathie und Antipathie in einer Gruppe verteilt sind, z.B. durch Auswertung der Fragen >>Mit wem möchtest du gerne beisammensein<<? Und >>Wen möchtest du auf keinen Fall dabei haben?<< […]

Moreno hat verschiedene Formeln und Klassifikationen zur Soziometrie entworfen. Nach Berne sollte jedem Studenten der Gruppentherapie die Soziometrie bekannt sein.“ S. 297

„Es kann sich bei einem Soziogramm um eine Momentaufnahme handeln, z.B. nach den allerersten zwei Sitzungen einer geschlossenen Gruppe, […] oder um eine erstarrte Beziehungssituation, nachdem die Gruppe schon längere Zeit bestanden hat.

Ganz intiutiv erfasst ein erfahrener Gruppenleiter das Beziehungsnetz meistens recht genau auch ohne Aufzeichnung, aber zu didaktischen Zwecken handelt es sich um eine willkommene Art zur Veranschaulichung.“ S. 299

132. psychologisches Spiel

„Berne beschreibt psychologisch geistreich Hunderte von Kommunikationssequenzen zwischen meistens zwei, ausnahmsweise auch mehreren Personen, mit einem Anfang und einem Ende, die er als Spiele bezeichnet. […]

Wir könnten auch treffend sagen: Bei einem Spiel wird >>nicht mit offenen Karten gespielt<<, wenn wir uns bei dieser Formulierung nur klar sind, dass dies durchaus nicht immer bedacht und gezielt geschieht. […]

Spiele im weitesten Sinn sind Kommunikationsfolgen, die eingeleitet werden durch eine Anrede in Worten oder auch durch Mimik, die etwas anderes aussagt, als was eigentlich gemeint ist. [...]

Spiele im engeren Sinn sind Spiele wie soeben definiert, aber nur solche, bei denen das Motiv des oder für die Aufrechterhaltung des Kontaktes […] [das] darauf zielt, sich selbst oder Mitspieler [respondent] zu seinem eigenen, materiellen oder ideellen Nutzen auf irgend eine Art >>hinters Licht zu führen<<.“ S. 299, 300

[Eine] Spielanfälligkeit besteht nach Berne vor allem in der Überschätzung eigener Fähigkeiten, meines Erachtens aus dem Bestreben, als Psychotherapeut immer väterlich und ermutigend zu sein. […]

Der Spielgewinn ist bei der Patientin ein triumphierendes Gefühl, […]“ S. 303

„Die Spielanfälligkeit ist das Entgegenkommen des Mitspielers, ohne das es nicht zu einem Spiel kommen kann. Eine solche Spielanfälligkeit kann manchmal auch aus der sichtbaren Haltung eines Menschen erahnt werden und kann dann ihrerseits wie ein Köder verlockend wirken.“ S.304

„Das übergeordnete Ziel eines Spiels besteht meistens darin, Überlegenheit seiner selbst oder des anderen oder Unterlegenheit seiner selbst oder des anderen zu bestätigen.

Die emotionale Färbung einer Auseinandersetzung verrät dem Kundigen, sei er ein unbeteiligter Beobachter, oder wenn selbst einbezogen, in einem Augenblick distanzierter Besinnung, dass ein Spiel im Gang ist. […] Auseinandersetzungen darüber, wer Recht hat, wer angefangen hat oder wer Schuld ist, sind praktisch immer Spiele.“ S. 305

133. Spielgewinn

„Der Spielgewinn ist das Ergebnis eines psychologischen Spiels, das von einem unvoreingenommenen Beobachter, der die Spieler kennt, meist vorausgesagt werden kann. Es ist das Motiv eines Spielers. Im allgemeinen wird der Spielgewinn, wegen dessen nach Berne ein Spiel überhaupt begonnen wird, als ein Gefühl […] bezeichnet.

134. symbiotische Haltung / übersymbiotische Haltung

134.1 übersymbiotische Haltung

„Wenn in der Sprechstunde ein Elternteil mit einem Jugendlichen oder Kind erscheint, ist es oft so, dass Fragen, die der Therapeut ganz eindeutig an das verständige Kind oder den Jugendlichen richtet, von der Elternperson beantwortet wird.

Auch bei Ehepaaren sind solche Beobachtungen zu machen und dann noch auffälliger.

Derjenige der antwortet, nimmt dabei jedes mal eine überverantwortliche symbiotische Haltung ein.“ S. 314

135. Systembezogene Betrachtungsweise und Transaktionsanalyse

„Die systembezogene Betrachtungsweise in der Psychotherapie berücksichtigt, dass jeder Mensch, der mit anderen zusammenlebt, in Beziehungsnetze eingeordnet ist.

Jedes Mitglied des >>Systems<< steht unter dem direkten oder indirekten Einfluss der anderen Mitglieder und beeinflusst diese auch seinerseits.

In systembezogener Betrachtung ist ein Paar, eine Familie, eine Schulklasse, ein Arbeitsteam usw. eine gegliederte Ganzheit. […].“ S. 318

136. Therapeutische Triade

„drei Wirkkräfte der transaktionsanalytischen Therapie […] Permission, Protection, Potency […] übersetzt als Erlaubnis, ermutigender Rückhalt, Überzeugungskraft durch Autorität. […]

1. *Erlaubnis [persmission]*

[…] kann eine Veränderung im Verhalten oder in der Haltung des Patienten erreichen, die zuvor als unmöglich oder unhaltbar gegolten hatte.

2. *Ermutigender Rückhalt [protection]*

[…] dieser wird aktuell, wenn der Patient seine durch die Erlaubnis angeregte Neuentscheidung in ein verändertes Erleben und Verhalten umzusetzen versucht. Eine Angst kann sich einstellen, da dies ja ihrem alten Glauben widerspricht. […]

3. Überzeugungskraft durch Autorität [potency]

Erlaubnis und ermutigender Rückhalt durch den Therapeuten sind ohne Überzeugungskraft wirkungslos.

Der Therapeut muss nach Berne vom Patienten als mächtiger erlebt werden, als die verinnerlichten Eltern, um die negativen Botschaften, die ihnen zugeschrieben werden, außer Kraft zu setzen.

Der Therapeut muss Sicherheit und Kompetenz ausstrahlen, eben als Autorität im positiven Sinn erlebt werden. […]

die Fähigkeit des Therapeuten, einen Patienten wirksam mit Gegebenheiten zu konfrontieren, die dieser, weil sie unangenehm sind, zu seinen Ungunsten nicht beachtet oder sogar unterdrückt.

Dabei dürfte der Therapeut auch einen gewissen Druck ausüben, der dem Patienten helfe, seine Widerstände zu überwinden.

Auch eine wirksame Konfrontation setze voraus, dass der Therapeut als >>Autorität<< erlebt werde." S. 321

137. Tiefenpsychologie

„Der Begriff >>Tiefenpsychologie<< ist also nicht eindeutig. […] Tiefenpsychologie ist eine Betrachtungsweise, kein therapeutisches Verfahren." S. 321, 322

138. Transaktionen

„[…] eine Kommunikationseinheit, die aus einer verbalen oder averbalen Anrede (auch: Stimulus) und einer drauf bezogenen verbalen oder averbalen Reaktion besteht.

Da die Reaktion wieder die Funktion einer Anrede haben kann, besteht eine fortlaufende Unterhaltung aus ineinander verketteten Transaktionen." S. 323

„Ziel der Analyse von Transaktionen besteht nach Berne letztlich darin, die Ich-Zustände >>dahin zu bringen, auf beste Art zusammenzuarbeiten<< […] d.h. die Bedürfnisse eines jeden Ich-Zustandes zu befriedigen, ohne dass sie sich sozusagen im Wege stehen. […]. S. 328

138. Transaktionsanalyse (TA)

„Psychoanalyse und Individualpsychologie haben als tiefenpsychologische Theorien und Verfahren mit der […] Transaktionsanalyse gemeinsam, dass sie seelische Störungen auf eine >>falsche Weichenstellung<< in der Kindheit zurückzuführen, wobei dem Verhalten der Eltern in ihrem Verhältnis zu den allgemeinmenschlichen, aber auch zu den unberechenbaren individuellen Bedürfnissen des Kindes eine besonders große Bedeutung beigemessen wird. […] Der Unterschied zwischen tiefenpsychologisch oder analytisch orientierter und kognitiver Psychotherapie besteht darin, wie mit dem Gewicht der Kindheitsgeschichte in der therapeutischen Praxis umgegangen wird:

In der transaktionsanalytischen Skriptanalyse als tiefenpsychologisch oder analytisch orientierter Psychotherapie werden zum Teil gegenwertige Erlebens- und Verhaltensweisen dem Patienten als Prägung aus der Kindheit bewusst gemacht, selten durch das Verfahren freier Einfälle wie in der eigentlichen Psychoanalyse, meistens durch einfache Besinnung auf die Beziehung zu den Eltern, durch Analyse der Skriptgeschichte, durch geleitete Tagträume u.ä. Eine solche Aufdeckung geht meistens mit erheblichen Emotionen einher, führt aber zu einer inneren Befreiung und trägt zur Entwicklung neuer Erlebens- und Verhaltensweisen bei." S. 330

138.1 Das Menschenbild der Transaktionsanalyse

„Jeder Mensch trägt alle menschlichen Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten in sich, die sich schon bei seinen Vorfahren zeigten […] Jeder Mensch war einmal Kind mit kindlichen Erlebens- und Verhaltensweisen. Der Zustand des Neugeborenen wird von Berne als >>unverdorben<< beurteilt – ich bevorzuge: >>unbefangen<<. […] Jeder Mensch richtet sich nach moralischen Wertmaßstäben, trifft er doch ständig von Werten bestimmte Entscheidungen. Deren Vorbild bilden die in der Kindheit fortlaufend verinnerlichten Anweisungen, Gebote und Verbote der Eltern oder anderer >>erziehenden<< Erwachsener […]. Diese verinnerlichten und überlieferten Wertmaßstäbe können fortlaufend ergänzt und korrigiert werden, meistens auch wieder unter dem Einfluss eindrücklicher Autoritäten, aber nun aus eigener Entscheidung.

Ohne die Vorstellung von übergeordneten Werten kann gesundes menschliches Lebens nicht gelebt werden. […]

Bei jedem Menschen werden in der Kleinkindheit aus beeindruckenden Erlebnissen Vorstellungen von sich selbst, den anderen, der Welt und dem Leben gebildet sowie Schlussfolgerungen daraus gezogen, wie das Leben am besten bewältigt werden kann.

Ohne einen solchen >>Lebensentwurf<< könnten wir, was uns begegnet, nicht bewältigen.

Er bringt aber die Gefahr mit sich, dass weitere Erfahrungen fortlaufend mit ihm in Übereinstimmung gesehen werden, selbst wenn die Realität dabei verkannt und verfälscht werden muss.

Nur ein immer wieder neu revidiertes Selbst- und Weltbild kann diese Realitätsverkennungen korrigieren, wozu aber häufig eine Überwindung von Angst, von Gewohnheit und von Bequemlichkeit gefordert ist. […]

Oft wird der Transaktionsanalyse ein wertendes Menschenbild zugrunde gelegt, in deren Mittelpunkt steht, dass jeder Mensch O.K. geboren werde und deshalb >>eigentlich<< ein Gewinner […] sei.“ S. 331, 332

138.2 Behandlungsleitziele

„Wir können von Behandlungsleitzielen sprechen, wenn wir die Transaktionsanalyse als eine Betrachtungsweise auffassen, um Leidende und Ratsuchende zu verstehen und als ein Verfahren, um ihnen zu helfen.

Wir können von Lebensleitzielen sprechen, wenn wir der Ansicht sind, die Transaktionsanalyse biete auch Richtlinien, um den Alltag konstruktiv zu bewältigen und allgemein ein erfülltes Leben zu führen. […]

In der Transaktionsanalyse werden Patient und Therapeut als gleichgestellte Partner betrachtet. Diese betrachtet es als selbstverständlich, dass ein Patient über das Gedankengebäude, die Transaktionsanalyse, orientiert wird, auf das der Therapeut seine Diagnose und Behandlungspläne gründet, und dass dieses Gedankengebäude entsprechend deshalb auch für jedermann verständlich und lebensnah zu formulieren ist, dass es der Entscheidung des Patienten überlassen wird, was er behandelt haben will und wann er sich als geheilt betrachtet (Behandlungsvertrag) – dass der Patient selbst entscheiden muss, ob er eine Verhaltensweise ändern will oder nicht, was manchmal heißt: ob er gesund werden will oder nicht, - dass zwischen seelischer Krankheit und seelischer Gesundheit kein wertmäßiger Unterschied besteht, - dass die Psychotherapie aus einer Zusammenarbeit von Therapeut und Patient besteht, die Beratung aus einer Zusammenarbeit von Berater und Klient und nicht aus einer Bekehrung, Verführung, Manipulation oder Indoktrination. […] Es wird in transaktionsanalytischen Kreisen gesagt, dass nicht der Therapeut den Patienten heile, sondern dieser sich mit Hilfe des Therapeuten zu einer heilenden Veränderung entscheide. […] S. 333, 334.

139. Überarbeitungssyndrom [overwork syndrome]

„ein Erschöpfungssyndrom als Folge einer >>Überarbeitung<<.“ S. 337

140. Überlebensneurose und Vorstellung vom eigenen Todesalter

„eine krankhafte Störung […]. Nach Berne ist es nicht krankhaft, wenn jemand Schuldgefühle hat, wenn er andere überlebt. […] Schwerwiegender könne es sich auswirken, wenn jemand bei einem Unglücksfall, in einem Konzentrationslager oder im Krieg unmittelbar Zeuge werde, wie jemand sein Leben gewaltsam lassen müsse. Es könne […] neurotische Auswirkungen haben.“ S. 337

141. Übertragung

„wenn der Analysand, ohne sich dessen bewusst zu sein, den Analytiker wie eine bestimmende Beziehungsperson aus seiner Kleinkindheit erlebt und entsprechend auf ihn reagiert, ohne dass dieser einen Anlass dazu geben würde. […] In einer Übertragungsanalyse wird diese problematische Beziehung aus der Kindheit, die das Erleben und Verhalten in der Gegenwart noch prägen soll, verarbeitet (Psychoanalyse). Wir können [in diesem Zusammenhang] von >>Übertragung im engeren Sinn<< sprechen.

[…] Im Rahmen dieses Übertragungsbegriffes wird je nach Gefühlsstimmung von positiven und negativen Übertragungen gesprochen. […] >>Während der Analyse, können wir sagen, versucht der Patient das unerledigte Geschäft aus seiner Kindheit zu erledigen, indem er den Analytiker als Ersatz für seine Eltern betrachtet, so dass er später den größten Teil seiner Energien für das Geschäft verwenden kann, ein Erwachsener zu werden<<. […]

Sehr vereinfachend spricht Berne von einer Übertragungstransaktion, wenn sich der Patient dem Therapeuten gegenüber wie ein Kind einer Autoritätsperson gegenüber fühlt und entsprechend reagiert. […]

Berne kennt auch die archetypische Übertragung, wenn er annimmt, dass >>auf tiefster Ebene<< der Patient den Therapeuten in der Hoffung aufsuche, um von ihm die magische Kugel zu erhalten, deren Besitz ihn von allen Leiden und Problemen erlösen würde.

Nach Berne kann der Therapeut vom Patienten auch wie eine Art Märchenfigur, vielleicht wie ein Zauberer oder hilfreicher Fisch, Fuchs oder Vogel erlebt werden.“ S. 338, 339

142. Unbewusstsein und Unbewusstes

„Unbewusste Bedürfnisse, unbewusste Gedanken, unbewusste Phantasien, unbewusste Gefühle usw. sind nicht vorstellbar und doch tragen sie in der Psychologie entscheidend dazu bei, sonst unerklärliches Erleben und Verhalten zu verstehen, wobei es sich vorerst immer nur um eine Vermutung handelt, die im Nachhinein bestätigt werden muss, häufig aber auch durch Erfahrung sehr wahrscheinlich ist. […]

„[I]n der Psychoanalyse wird [etwas] wie der gedachte Ort oder Raum [unter der Begrifflichkeit Unbewusstsein und Unbewusstes] verstanden, in dem abgewehrte oder verdrängte Impulse, Bedürfnisse, Empfindungen, Gefühle, Vorstellungen, Phantasien, Gedanken und Vorgänge >>sich aufhalten<< und von dort eine Wirkung auf das Erleben und Verhalten ausüben.

Als das Unbewusste kann auch etwas wie eine Tiefenperson bezeichnet werden, die ihre triebhaften Impulse befriedigen will, obgleich diese verdrängt sind.

Die Befriedigung dieser Impulse geht dann in entstellter Form vor sich, z.B. nach psychoanalytischer Ansicht in der Form von krankhaften Symptomen.“ S. 341

143. Urvertrauen nach Erik Erikson

„Es spielt nach Erikson eine Rolle, ob die Mutter die Bedürfnisse des Säuglings zuverlässig oder unzuverlässig, sicher oder unsicher, liebevoll oder lieblos befriedigt. […] Schizoide Persönlichkeitsbilder werden von Erikson von der mangelnden Entwicklung des Urvertrauens hergeleitet. […] Nach Erikson ist aber maßgebend, wie >>die Welt<< dem Kind begegnet.“ S. 342

144. Vermeidungsverhalten auch: passive Verhaltensweisen

„vier bestimmte Verhaltensweisen, die Ausdruck dafür seien, dass der Betreffende vermeide, anstehende Probleme aktiv und selbstverantwortlich anzugeben, die sich ihm besonders im Umgang mit seinen Mitmenschen, stellten:

(1.) Untätigkeit
(2.) Überanpassung
(3.) Agiertheit und
(4.) […] Sich-unfähig-Machen

[…] Nach Vertretern der Schiff-Schule ist ein Vermeidungsverhalten immer die Folge einer Realitätsverkennung und zwar durch Ausblendung, Grandiosität oder Denkstörungen.

Zugleich sei ein Vermeidungsverhalten immer Ausdruck einer symbiotischen Haltung (Symbiose) und zwar mit der Erwartung, dass andere oder >>das Schicksal<< die Schwierigkeiten, vor denen der Patient steht, lösen, seine Bedürfnisse befriedigen und ihm Ziele setzen werden. […]

Manchmal werden die vier Arten von Vermeidungsverhalten als zunehmend drängendere Stadien einer Vermeidung aufgezählt, manchmal wird von den Autoren angedeutet, dass jemand eine Vorliebe für ein bestimmtes Vermeidungsverhalten aufweisen könne, wobei anzunehmen sei, dass er es seinerzeit in seiner Herkunftsfamilie gelernt habe.“ S. 343,344

145. Verrücktes >>Kind<<

„Negative elterliche Grundbotschaften sind nach Steiner Ausdruck von Ängsten, Wünschen, Sehnsüchten oder Ärger im >>Kind<< der Eltern.“ S. 344

146. Vertrag

„Unter einem Vertrag im engeren und eigentlichen Sinn wird die verbindliche Festlegung eines Handels verstanden, bei dem Geben und Nehmen für beide Parteien gleichermaßen gilt. […] Der Behandlungsvertrag steht in der Transaktionsanalyse in diesem Sinn im Vordergrund.“ S. 346

147. Verwirrtes >>Kind<<

„Die Verwirrung des >>Kindes<< ist nach Berne durch infantile Konflikte bedingt, durch >>innere Konflikte<<, d.h. wohl solche in ihm selbst, wie durch solche zwischen dem >>Kind<< und der >>Erwachsenenperson<< *(mit anderen Worten: der Realität) oder zwischen dem >>Kind<< und der >>Elternperson<<.

Es geht um frustrierende frühkindliche Erlebnisse, die sich in den Symptomen in entstellter Form niedergeschlagen hätten. […]

Die therapeutische Anwendung der Lehre von den Ich-Zuständen (Strukturanalyse) führt nach Berne dazu, dass der Patient die drei Ich-Zustände klar voneinander unterscheiden lernt.

Dadurch gelinge es oft, die Verwirrung des >>Kindes<< zu beherrschen und ein Leben in Übereinstimmung mit den Richtlinien der >>Erwachsenenperson<< zu führen [symptomatic and social control].

Trotzdem kann die tatsächliche Behebung der Verwirrung des >>Kindes<< noch notwendig und sinnvoll sein.“ S. 347

148. Vorderzimmer / Hinterzimmer

„Unter einem Benehmen im Vorderzimmer versteht Berne ein solches, das jedermann wahrnehmen darf, da es den gesellschaftlichen Konventionen entsprechend gesittet ist;

das Behnehmen im Hinterzimmer entspreche dazu gegensätzlichen, im allgemeinen vor der Öffentlichkeit und besonders vor Kindern verborgenen Verhaltensformen und damit Wesensseiten.“ S. 348

149. Wahnidee

„Eine Wahnidee ist eine vom Betreffenden bewusst als wahr erlebte, für die gesunde Umgebung unbegründete, aber unbeeinflussbare Verkennung der Realität.“ S. 348

150. Widerstand

„>>Erscheinungen<< beim Patienten […] die einen Weg zur Heilung blockieren.

Die Heilung wird, wie Freud sagt, >>als neue Gefahr behandelt<< […]

Widerstand kann aber bewusst oder unbewusst sein. […]

So wird auch von Widerstand gesprochen, wenn Empfehlungen des Therapeuten, die er für eine Behandlung als notwendig erachtet, von einem Patienten nicht befolgt werden […] Der Umgang mit dem Widerstand oder was als solcher vom Therapeuten betrachtet wird, ist eine therapeutische Kunst und bedarf therapeutischer Feinfühligkeit. […]. S. 350

„Ein Widerstand kann auftreten, weil die Aufhebung einer Verdrängung Angst macht. Es tritt für das >>Kind<< die Situation wieder auf, die zur Verdrängung geführt hat, z.B. die Angst vor dem Liebesverlust der Eltern, auch als Vertreter der konventionellen Moral.

Aus transaktionsanalytischer Sicht >>schützt<< ein solcher Widerstand die Skriptentscheidung.

Ein Widerstand gegen die endgültige Heilung kann mam Ende einer Behandlung auftreten, wenn der Patient realisiert, dass er inskünftig den Therapeuten als >>bezahlten Freund<< wird entbehren müssen. […] Der Widerstand wird bereits im erweiterten Behandlungsvertrag mit der Frage angesprochen, wie der Patient sich selber daran hindere zu erreichen, was er erreichen wolle.

Es kann auch gefragt werden, auf was der Patient glaube verzichten zu müssen, wenn er das Ziel, das er sich gesetzt habe, erreichen möchte. Wichtig ist immer die genaue Nachforschung, weswegen frühere Behandlungsversuche bei anderen Therapeuten abgebrochen wurden. […]

Widerstände dürfen nicht gewaltsam >>aufgebrochen<< werden. Der Patient soll […] zuerst selbst spüren, dass ein Widerstand die Selbsterhellung hemmt, um ihn dann Seite an Seite mit dem Therapeuten anzugehen.

Bei der Arbeit an Widerständen sollte sich der Therapeut immer bewusst sein, dass die neurotische Einschränkung im Bereich der Erlebens- und Verhaltensweisen ursprünglich für den Patienten einen Sinn hatte.

Sorgsame Arbeit am Widerstand beschäftigt sich mit diesem Sinn, den er einmal hatte.“ S. 350 – 353.

151. Zeitgestaltung und die sechs mitmenschlichen Umgangsformen

Berne geht davon aus, „dass es für einen Menschen außerordentlich schwierig sei, einmal wirklich nicht zu tun. […] Deshalb pflege jeder, seine Zeit >>zu gestalten<<.

>>Zeitgestalten<< sind

(1.) Rituale und Zeremonien […]
(2.) Zeitvertreib […]
(3.) Aktivität […]
(4.) Psychologische Spiele […]
(5.) Intimität […]
(6.) Rückzug […]

Die aufgezählten Arten, die Zeit >>zu gestalten<< sind auch sechs mitmenschliche Umgangsformen [social intercourse], wobei Berne den Rückzug als Grenzfall mit einbezieht […]

Bei Muriel James und Dorythy Jongeward (1971) spielen die sechs mitmenschlichen Umgangsformen eine wichtige Rolle in der angewandten Transaktionsanalyse. Sie regen an, sich zu überlegen, wie viel Zeit auf die eine oder andere Art verbracht werde und sich dann Gedanken darüber zu machen, ob nicht eine andere Verteilung ein erfüllteres Leben bedeuten könnte. […]

Woolams u. Brown (187, pp. 88f) haben sich mit der Rolle der sechs Umgangsformen während therapeutischer Sitzungen beschäftigt. S. 353 - 355

152. Zuschreibung, unmissverständlicher: Etikettierung [attribution]

Eine „Ursache für eine psychologische Gegebenheit […] Es wird einem Menschen eine Eigenschaft zugeschrieben, was suggestiv bewirken kann, dass diese Eigenschaft vom Betreffenden in sein Selbstbild eingeordnet wird. […]

Beispiele […]

Die Mutter sagt zu einer Nachbarin im Laufe eines Gesprächs über Familienangelegenheiten, während sie klein Paulchen an der Hand führt: >>Sein Bruder Hans ist sehr gescheit! Aus dem wird einmal etwas! << Paul mag daraus den Schluss ziehen: >>Ich bin dumm und aus mir wird nie etwas werden!<< *(indirekte qualitative Zuschreibung oder Etikettierung). […]

Eine Zuschreibung kann durchaus wohlwollend gemeint sein; so zu einem Kleinkind: >>Du bist ein herziges Kleines!<<, was sich dann als destruktive Grundbotschaft >>bleib ein Kind!<< auswirken kann. […]

Es besteht eine enge Beziehung zwischen Grundbotschaften und qualitativen Zuschreibungen oder Etikettierungen, was sofort einleuchtet, wenn die übliche Befehlsform, z.B. die Grundbotschaft >>Gehör nicht dazu!<<.

Es sind aber auch positive erzieherische Wirkungen von ermutigenden qualitativen Zuschreibungen oder Etikettierungen denkbar […]. S. 355, 356

153. Zuwendung auch: Streicheln, Beachtung, Stroking

„Nach Berne ist der Kontakt mit anderen Menschen ein Grundbedürfnis. Der Mensch braucht andere Menschen, die ihn anregen [stimulate] […] Jeder hat zu seinem Gedeihen Zuwendung nötig. Ganz besonders ist dies für Kinder so wichtig. Ein solches holt sich lieber negative Zuwendung (>>negatives Streicheln<<), also Tadel, böse Worte und Blicke, sogar Schläge, als das es gar keine Beachtung finden würde.

Eine Zuwendung kann verschieden intensiv sein […] Das Bedürfnis nach Zuwendung ist verschieden. […] Wer zu wenig positive Zuwendung bekommt und kein >>Streichelkonto<< besitzt, entwickelt sozusagen einen >>Streicheldurst<<, der ihn dazu verführt, sich auf alle möglichen Arten Beachtung zu verschaffen, die ihm allerdings oft nur unechte Zuwendung einbringen, wenn er nicht sogar, als aufdringlich empfunden, Abweisung erfährt.“ S. 356, 357, 358

Transaktionsanalyse

Gründer: Eric Berne

Eine psychologische Theorie über die menschliche Persönlichkeitsstruktur.

Menschen sollen ihre erlebte Wirklichkeit reflektieren, analysieren und verändern können.

„Die Transaktionsanalyse ist eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit und zugleich eine Richtung in der Psychotherapie, die darauf abzielt, sowohl die Entwicklung wie auch Veränderungen der Persönlichkeit zu fördern.“

Schwerpunkte der Transaktionsanalyse:

Mary und Robert Goulding

Neuentscheidungstherapie

Jacqui Lee Schiff

Neubeelterung

Fanita English

Ersatzgefühle; Episkript

Richard G. Erskine

Integrative Psychotherapie

Charlotte Sills, Helena Hargaden, William F. Cornell

Beziehungsorientierte Transaktionsanalyse

Bernd Schmid Systemische Transaktionsanalyse

- TN sollen eigenen Lebensweg gestalten durch eine aktive Kommunikation mit mir.
- Ich ermögliche den TN eine „Realitätswahrnehmung“.
- TN sollen die Fähigkeit erlangen, eigene Interaktionen zu Interpretieren

Grundsätze der Transaktionsanalyse:

-
- Du hast die Fähigkeit, zu denken und Probleme zu lösen.

- Du bist ist in der Lage, Verantwortung für dein Leben und deren Gestaltung zu übernehmen.

- Du hast die Fähigkeit der bewussten Wahrnehmung und Steuerung deiner mentalen, emotionalen und sensorischen Vorgänge und der sich daraus ergebenden Handlungen bzw. sozialen Interaktionen.

- Dir ist es möglich, durch Nutzen innewohnenden Ressourcen autonome Entscheidungen für dich und andere zu fällen

- Es soll Dir gelingen durch Veränderung deines Verhaltens und deiner Denkstrukturen, Autonomie zu erlangen

Kommunikationsabläufe werden in Transaktionen differenziert und dadurch für den Betrachter verstehbar und beeinfluss- bzw. veränderbar.